#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

Eckhart Tolle

Bestselling Author of

THE POWER OF NOW

STILLNESS SPEAKS

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

Eckhart Tolle

Dịch và chú giải
Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh

Nhà xuất bản Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh

Đánh máy: cuonlen

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU
VỀ TÁC GIẢ ECKHART TOLLE
LỜI TỰA CỦA TÁC GIẢ
CHƯƠNG I. SỰ YÊN TĨNH VÀ IM LẶNG
CHƯƠNG II. VƯỢT LÊN TRÊN CĂN BỆNH HAY SUY TƯ CỦA BẠN
CHƯƠNG III. BẢN NGÃ
CHƯƠNG IV. PHÚT GIÂY HIỆN TẠI
CHƯƠNG V. BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA BẠN
CHƯƠNG VI. CHẤP NHẬN VÀ XUÔI THUẬN
CHƯƠNG VII. THIÊN NHIÊN
CHƯƠNG VIII. QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI VÀ NGƯỜI
CHƯƠNG IX. CÁI CHẾT VÀ SỰ SỐNG BẤT DIỆT
CHƯƠNG X. KHỔ ĐAU VÀ GIẢI THOÁT

o0o

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi rất thích tựa sách "STILLNESS SPEAKS" mà Eckhart Tolle đặt cho tác phẩm thứ hai này của ông. Nhưng phải mất một thời gian khá lâu tôi mới tìm ra được một cụm từ thích đáng – "Sức mạnh của tĩnh lặng"- để dùng làm tựa tiếng Việt cho cuốn sách này. Hay nói đúng hơn, là tựa sách đã đến từ một nơi rất Tĩnh Lặng ở bên trong mà chắc chắn không phải là bằng suy tư của tôi.

Lúc đọc xong chương đầu tiên, tôi cảm thấy như vừa được đọc một bài kinh văn thâm diệu và linh cảm được năng lực chuyển hoá kỳ diệu của cuốn sách. Qua cuốn Sức Mạnh của Tĩnh Lặng, Eckhart Tolle giúp chúng ta tìm lại được bản chất sâu lắng, trong sáng và chân thật của mình. Dù cho có những biến động đang xảy ra chung quanh, hay những tình huống thử thách trong đời sống cá nhân hiện nay của chúng ta như thế nào đi nữa, chúng ta vẫn luôn có khả năng tiếp xúc được với một chiều không gian yên tĩnh, và sâu lắng ở bên trong.

Phẩm chất đời sống của chúng ta tuỳ thuộc vào phẩm chất của những quan hệ trong đời mình. Tuỳ thuộc vào quan hệ của bạn với gia đình và những người thân. Tuỳ thuộc vào quan hệ của bạn với người bạn đời. Tuỳ thuộc vào quan hệ của bạn với đời sống. Nói một cách khác, bạn có một quan hệ tốt đẹp với mọi người và với cuộc đời? Do đó, Sức Mạnh của Tĩnh Lặng sẽ giúp bạn khả năng rũ bỏ những thói quen xưa cũ, tiêu cực; giúp bạn thay đổi cách sống, cách suy nghĩ và cách cư xử với bạn bè cùng những người thân trong gia đình một cách tốt đẹp hơn. Không những thế, Sức Mạnh của Tĩnh Lặng còn giúp bạn nhìn sâu vào những câu hỏi lớn hơn:

- Tôi là ai? Ý nghĩa của Đời Sống là gì?
- Tại sao tôi có mặt trên cuộc đời này?
- Mục đích tối hậu của đời sống là gì?

Tất cả những câu hỏi đó, dù lớn, dù nhỏ, đều rất quan trọng đối với chúng ta. Và một khi bạn đã hỏi thì sẽ luôn được Im Lặng trả lời, khi bạn đã sẵn sàng lắng nghe. Chỉ cần giữ cho lòng mình trong lắng. Khi có mặt, bạn có thể nghe những hồi âm, những lời giải đáp đến với bạn qua tiếng giói, tiếng mưa, tiếng thì thầm của biển cả… Chỉ cần bạn biết lắng nghe. Hãy sống và thực hành những gì mà Im Lắng đã nhắc nhở cho ta.

Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh

VỀ TÁC GIẢ ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle sinh năm 1948 ở Đức. Sau khi tốt nghiệp Đại học Luân Đôn, ông trở thành một nhà nghiên cứu tại Đại học Cambridge. Năm hai mươi chín tuổi, một sự chuyển hoá tâm linh sâu sắc đã làm thay đổi hoàn toàn những gì ông từng nghĩ về chính mình và hướng đi của đời ông.

Từ đó ông đã dành hết tâm sức để tìm hiểu, vận dụng và đào sâu thêm vào sự chuyển hoá này, đánh dấu một bước khởi đầu cho hành trình kiên trì đi vào nội tâm.

Điều đặc biệt là Eckhart Tolle đã không nhấn mạnh đến một truyền thống hay tôn giáo nào. Trong những bài thuyết giảng trên khắp thế giới, ông chỉ muốn truyền đạt một thông điệp rất giản dị, nhưng sâu sắc, và bất tử của các bậc giác ngộ từ xa xưa rằng: Có một con đường thoát khổ và một phương pháp thực tập để tìm lại được niềm an lạc có sẵn trong mỗi người.

Ông cư ngụ tại Vancouver, Canada từ năm 1996 đến nay. Độc giả quan tâm có thể tìm hiểu thêm về Eckhart Tolle qua website: www.eckharttolle.com.

LỜI TỰA CỦA TÁC GIẢ

Một bậc thầy tâm linh chân chính không có bất cứ điều gì để dạy cho học trò của mình – theo cách hiểu thông thường của từ này; không có gì để trao truyền, như thêm cho bạn một dữ liệu mới, một tín điều, hay một cách cư xử…nào đó. Nhiệm vụ duy nhất của một bậc thầy tâm linh chân chính chỉ là giúp cho bạn cảm thấy rằng đã đến lúc mình có thể vứt đi hết những gì đang ngăn cách bạn với bản chất của bạn - những gì chân thật mà bạn vẫn luôn biết về chính mình, trong tận đáy chiều sâu sự Hiện Hữu của bạn. Một bậc thầy chân chính có mặt chỉ để làm hiển lộ một chiều không gian sâu lắng, có sẵn ở trong bạn. Chiều không gian sâu thăm đó cũng chính là *niềm an bình nội tại* luôn có mặt ở trong bạn.

Khi bạn tìm tới một vị thầy tâm linh – hay với cuốn sách này - với mục đích chỉ để tìm một sự kích thích trong suy tư, lý thuyết, để bổ sung thêm một số tín điều mà bạn đã có sẵn, hay chỉ để có thêm tiêu đề cho những cuộc phiếm đàm vô bổ về mặt kiến thức… thì có lẽ bạn sẽ thất vọng ngay. Nói một cách khác, nếu bạn chỉ muốn tìm thêm đề tài để suy tư, bạn sẽ không tìm được điều gì hữu ích trong cuốn sách này, và chắc chắn bạn sẽ đánh mất cái tinh túy của những giáo lý được đề cập ở đây, đánh mất tinh túy của cuốn sách này - những thứ không nằm trong giới hạn của ngôn từ mà tôi đang sử dụng. *Những tinh hoa ấy vốn đang có mặt ở trong bạn.* Đây là một điều mà bạn cần ghi nhớ, và cảm nhận, khi bạn đọc những dòng chữ này. Ngôn từ chỉ là những tấm bảng chỉ đường, không hơn không kém. Còn những gì cần được chỉ ra, bạn sẽ không thể tìm thấy trong thế giới của suy tư mà chỉ tìm được trong một chiều không gian sâu lắng bên trong bạn, ở một mức độ sâu sắc và chắc chắn là rộng lớn hơn chiều không gian cạn cợt của những suy tư. Sự yên tĩnh rất sống động, và sung mãn là đặc tính của chiều không gian này, do đó khi nào bạn đang cảm thấy một sự yên tĩnh dâng trào lên ở nội tâm lúc đọc những dòng chữ trong cuốn sách này, thì đó là lúc hiệu năng của cuốn sách đang tác động lên bạn và đang thoả mãn chức năng của nó – như một vị thầy tâm linh: Cuốn sách này đang nhắc bạn nhớ lại bản chất chân thật của mình và đang soi đường cho bạn trở về với nguồn cội của mình.

Đây không phải là một cuốn sách mà bạn có thể đọc ngấu nghiến một mạch từ đầu đến cuối, rồi cất lên kệ sách… cho bụi đóng. Hãy sống với nó. Nhiều độc giả có thể cảm nhận một cách tự nhiên trong khi đang đọc, là khi nào họ nên ngừng lại, đặt cuốn sách xuống sau mỗi đoạn văn, thở và lắng yên

để chiêm nghiệm những gì họ vừa đọc. Thói quen dừng lại ở mỗi đoạn văn là một điều rất hữu ích và quan trọng cho bạn, tốt hơn là cố tiếp tục đọc cho qua, cho xong. Hãy cho phép những gì tôi nêu lên trong cuốn sách được thấm vào bạn, giúp bạn tỉnh thức để bước ra khỏi thói quen suy nghĩ, tư duy lâu ngày, đã thành những rãnh mòn ở trong bạn.

Hình thức của cuốn sách này có thể xem như là một sự phục hưng, trong thời hiện đại, của một thể loại dùng để ghi chép những giáo lý cổ điển. Đó là lối viết ngắn gọn như kinh văn (sutra) thời xưa ở Ấn độ. *Kinh văn* là những bảng chỉ đường đầy năng lực về chân lý qua một thể văn ngắn gọn như là một thể văn viết trong cách ngôn, hoặc như một câu văn ngắn, với rất ít lời giải thích. Kinh Vệ Đà (Vedas) và Áo Nghĩa Thư (Upanishads) là hai bộ sách sớm nhất về giáo lý thiêng liêng của Ấn Độ giáo được ghi theo lối *kinh văn,* tương tự những *kinh văn* ghi lại lời dạy của Đức Phật sau này. Những lời giáo huấn và những câu chuyện dụ ngôn của Chúa Jesus cũng thế - khi ta lấy những lời dạy của Ngài ra khỏi lối văn kể chuyện, những lời dạy đó cũng có thể được xem là những *kinh văn*, Tương tự, thể loại *kinh văn* đã được Lão Tử dùng để ghi lại những giáo lý thâm thúy chứa đựng ở trong Đạo Đức Kinh. Ưu điểm của *kinh văn* là sự ngắn gọn, nhưng súc tích. Vì nó *cố ý* không khơi dậy thói quen suy tư không-có-chủ-đích của trí năng ta những khi không cần thiết. Nhưng những gì kinh văn không nhắc đến – nhưng đã chỉ thẳng ra – còn quan trọng hơn là những gì kinh văn đề cập đến. Tính chất gần với kinh văn của những gì được viết trong cuốn sách này được ghi rõ ở chương 1 (" Sự Yên Tĩnh và Im Lắng") chỉ bao gồm những đoạn văn rất ngắn. Chương này chứa đựng tất cả tinh hoa của cả cuốn sách, và đây có thể là điều duy nhất mà một số độc giả nào đó cần đến. Còn những chương khác là để cho những ai còn cần thêm những bảng chỉ dẫn khác.

Cũng như những kinh văn cổ điển, những gì được viết ra trong cuốn sách này là những gì rất thiêng liêng và đã đến từ một trạng thái tâm thức rất yên lắng. Tuy nhiên, điều khác biệt ở đây là, những điều được viết ra đây không thuộc về một tôn giáo nào hoặc truyền thống tâm linh chuyên biệt nào cả, nhưng nó có khả năng đáp ứng được nhu cầu tâm lĩnh của rất nhiều người. Đồng thời những điều tôi viết ra đây như một *tiếng chuông gióng lên* để cảnh giác *tình trạng khẩn cấp về tâm linh của con người* trong hoàn cảnh hiện nay. Vì sự chuyển hoá của tâm thức nhân loại không còn là một thứ xa xỉ, chỉ dành riêng cho một thiểu số: sự tỉnh thức ấy hiện đang là một nhu cầu thiết yếu của loài người, nếu nhân loại muốn tránh khỏi hoạ diệt vong.

Trong giai đoạn hiện tại đang có sự gia tăng tốc độ tha hoá của thứ tâm thức lạc hậu, cũ kỹ, đồng thời sự hé mầm của loại tâm thức mới cũng được tăng tốc. Việc gia tăng tốc độ của cả hai dẫn tới nghịch lý là một mặt, có nhiều chuyện đang trở nên tồi tệ nhưng đồng thời những thứ khác đang có chiều hướng tốt đẹp hơn. Nhưng dĩ nhiên điều xấu thì luôn có vẻ hiển nhiên hơn vì chúng ta thường có khuynh hướng hay làm ầm ĩ lên khi nói về những điều xấu.

Cuốn sách này, lẽ đương nhiên, cần sử dụng ngôn từ mà khi đọc lên sẽ tạo thành những ý tưởng ở trong đầu bạn. Nhưng những ý tưởng đó không phải là những ý tưởng bình thường - lặp đi lặp lại, ồn ào, chỉ nghĩ đến riêng mình, hoặc là những ý tưởng chỉ để đòi hỏi sự chú ý của người khác. Như những vị thầy tâm linh chân chính, cũng như những kinh văn cổ, những ý tưởng trong cuốn sách này sẽ không nói "hãy vượt lên trên những gì tôi đang nói đến". Vì những ý tưởng này đã đến từ một nơi rất yên tĩnh, nên chứng có rất nhiều năng lực - năng lực để đem bạn trở về một nơi chốn im lắng, chỗ mà những ý tưởng ấy đã phát sinh ra. *Sự im lắng* ấy cũng chính là sự an bình ở nội tâm, và là bản chất chân thực của chính bạn. *Sự im lắng nội tại ấy* sẽ là nhân tố để chuyển hoá thế giới này.

CHƯƠNG I. SỰ YÊN TĨNH VÀ IM LẶNG

Khi bạn đánh mất liên lạc với *sự im lắng* ở nội tâm, bạn sẽ đánh mất liên lạc với chính mình. Khi bạn đánh mất liên lạc với chính mình, bạn sẽ *tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng*[1].

Cảm nhận nội tại về chính tự thân mình, tức bản chất chân thực của bạn là gì, bản chất ấy không thể tách rời khỏi *sự im lắng*[2]. Đây chính là cái Chân Ngã[3] sâu kín của bạn vượt lên trên Tên Gọi và Hình Tướng[4].

§

Sự im lắng chính là bản chất chân thực của bạn. Vậy sự im lắng là gì? Đó chính là không gian ở trong bạn, là *khả năng nhận thức* từ đó những chữ trên trang giấy này được tạo thành khái niệm và trở thành những ý nghĩ ở trong đầu bạn. Nếu không có *khả năng nhận biết* đó, sẽ không có khái niệm, không có ý tưởng, không có thế giới.

Bạn chính là *khả năng nhận biết* đó được che giấu dưới hình dáng của một con người.

§

Tương đương với tiếng động ở bên ngoài là sự ồn ào của những suy tưởng bên trong.

Tương đương với sự im lặng ở bên ngoài là sự im lắng ở nội tâm.

Khi nào có sự yên tĩnh ở chung quanh, bạn hãy lắng yên để nghe sự yên tĩnh đó. Tức là chỉ để ý, chú tâm đến sự yên tĩnh đó. Lắng nghe sự yên tĩnh như thể sẽ làm thức dậy một chiều không gian *im lắng* ở trong bạn, vì chỉ qua *sự im lắng* đó bạn mới có thể nhận ra sự yên tĩnh.

Bạn sẽ nhận ra rằng giây phút bạn lưu ý đến sự yên lặng ở chung quanh, bạn không hề suy nghĩ. Bạn chỉ nhận biết, nhưng không hề suy tư.

§

Khi bạn chú tâm đến sự yên lặng, ngay lập tức có một trạng thái cảnh giác nhưng rất im lắng ở nội tâm. Bạn *đang hiện diện*. Bạn vừa bước ra khỏi thói quen suy tưởng của tâm thức cộng đồng, của nhân loại, một thói quen đã bị thâm nhiễm trong hàng ngàn năm qua.

§

Hãy nhìn một thân cây, hay một bông hoa. Hãy để cho nhận thức của bạn đậu lên trên vật thể đó – như một cánh bướm. Bông hoa ấy tĩnh lặng biết bao nhiêu! Thân cây và bông hoa đang cắm rễ trong trạng thái *an nhiên tự tại* biết bao nhiêu. Hãy để thiên nhiên dạy cho ta thế nào là tĩnh lặng.

§

Khi bạn nhìn vào một thân cây và nhận ra sự tĩnh lặng của thân cây đó, chính bạn cũng trở thành sự tĩnh lặng. Bạn tiếp xúc với thân cây ở một mức độ rất sâu. Bạn sẽ cảm thấy đồng nhất với những gì bạn đang cảm nhận qua sự tĩnh lặng. Cảm nhận sự đồng nhất giữa mình với mọi vật đó chính là Lòng Xót Thương - *một tình thương chân chính*.

§

Sự im lặng rất hữu ích. Nhưng bạn không cần phải có sự im lặng để giúp bạn tìm ra sự tĩnh lặng. Ngay cả những khi có tiếng ồn, bạn vẫn có thể nhận ra đang có sự tĩnh lặng bên dưới những ồn ào, *nhận* ra khoảng không gian *từ đó* tiếng động *được phát sinh*. Đó chính là *không gian bên trong* của nhận thức thuần khiết, đó cũng chính là *Tâm*[5].

§

Bạn chợt nhận ra rằng có một sự nhận biết như là một cái nền nằm sau tất cả những nhận thức của các giác quan, tất cả những suy tư. Nhận ra sự nhận biết đó là sự phát sinh của sự tĩnh lặng ở nội tâm.

§

Bất kỳ một tiếng ồn đáng ghét nào cũng đều hữu ích như sự lặng yên. Làm cách nào?

Bằng cách buông bỏ sự chống đối trong nội tâm về tiếng ồn, bằng cách cho phép tiếng ồn ấy được *như nó đang là*. Sự chấp nhận này cũng giúp bạn đi vào cõi an bình ở nội tâm, tức là sự tĩnh lặng.

§

Bất kỳ khi nào bạn chấp nhận một cách sâu sắc mỗi giây phút như bản chất của nó - bất kể hình thức phút giây ấy đang biểu hiện là gì - bạn sẽ có được trạng thái lặng yên, bạn có được sự an tịnh. Hãy chú tâm đến khoảng trống - khoảng trống giữa hai ý tưởng, khoảng không ngắn ngủi giữa những chữ trong một câu chuyện, giữa những nốt nhạc của tiếng dương cầm, hoặc khoảng trống giữa hơi thở vào và thở ra của bạn.

Khi bạn chú tâm đến những khoảng trống đó, nhận thức về một cái gì đó, lúc ấy chỉ còn là *nhận thức thuần khiết*. Chiều không gian không có hình thể ấy của *nhận thức thuần khiết* được phát sinh từ bên trong bạn, thay thế cho thói quen của bạn thích tự đồng hoá mình[6] với những biểu hiện bên ngoài của hình tướng.

§

Sự thông thái chân chính hoạt động một cách im lặng. Sự tĩnh lặng là nơi sự sáng tạo và giải pháp cho những vấn đề của bạn có thể được tìm ra.

§

Như thế sự tĩnh lặng có phải là sự vắng mặt của tiếng ồn và những tình huống không? Không, sự tĩnh lặng chính là tự thân của sự thông thái – là *Tâm* nằm ở bên dưới, từ đó mọi thứ hữu hình[7] được phát sinh. Và làm sao *cái Đó* có thể tách rời với bản chất chân thực của bạn? Những *biểu hiện tạm bợ* của hình tướng liên hệ đến bạn[8], mà bạn nghĩ chính là bạn, được phát sinh và nuôi dưỡng bởi *cái Đó*, *bởi Tâm*.

Cái Đó cũng chính là tinh chất của tất cả những thiên hà và mỗi ngọn cỏ; của tất cả những bông hoa, cây cối; chim chóc và tất cả mọi vật thể khác.

§

Sự tĩnh lặng là *vật thể* duy nhất trên cõi đời này không mang một hình tướng. Nhưng thực ra, sự tĩnh lặng đâu phải là một *vật thể*, và nó cũng *không thuộc* về thế giới này.

§

Khi bạn nhìn vào một thân cây hay một con người, từ sự tĩnh lặng ở trong bạn, thì **ai đang nhìn vậy**? Có một cái gì đó, sâu hơn là con người của bạn, *đang nhìn*. Đó là *Tâm* đang nhìn vào cái vật mà chính Tâm đã sáng tạo ra.

Kinh Thánh có câu: "Thượng Đế đã sáng tạo ra thế giới và Ngài đã cảm thấy rất hài lòng với những thứ mà Ngài đã tạo dựng nên". Đó cũng là cảm giác hài lòng mà bạn cảm thấy khi ngắm nhìn một thây cây, hay một con người, từ sự tĩnh lặng, không vướng bận chút suy tư.

§

Bạn có cần thêm kiến thức? Nếu có thêm nhiều thông tin hơn, hay những chiếc máy điện toán có khả năng xử lý dữ liệu với tốc độ nhanh hơn, hay có thể những phân tích khoa học hoặc tư duy gì đấy... liệu chúng ta có cứu được thế giới khỏi tình trạng nguy ngập hiện nay không? Có phải lúc này, điều chúng ta cần nhất chính là *sự thông tuệ*?

Nhưng sự thông tuệ là gì và ta có thể tìm ở đâu? Sự thông tuệ chỉ có được qua khả năng giữ cho lòng mình được lặng yên. Chỉ cần tập nhìn và lắng nghe. Bạn không cần gì thêm cả. Hãy tĩnh lặng, nhìn và lắng nghe sẽ làm phát sinh một sự thông thái, *không-phải-bằng-suy-tư,* ở trong bạn.

Hãy để cho sự tĩnh lặng hướng dẫn tất cả những lời nói và việc làm của bạn.

CHƯƠNG II. VƯỢT LÊN TRÊN CĂN BỆNH HAY SUY TƯ CỦA BẠN

Căn bệnh trầm kha nhất của con người là: hay bị cuốn hút vào trong những suy tư, lo sợ vẩn vơ ở trong mình.

§

Đa số chúng ta hoang phí cuộc đời mình trong ngục tù của những *suy tưởng không-có-chủ-đích,* hay những lo sợ triền miên. Chúng ta chưa từng bao giờ vượt lên trên một cảm nhận hạn hẹp về tự thân[9] - được tạo nên bởi thói quen suy tư ở trong ta và thường bị trói buộc bởi quá khứ.

Ở trong bạn, cũng như trong mỗi con người, có một chiều không gian, chiều tâm thức sâu lắng hơn là những *suy tưởng không-có-chủ-đích* (trên bề mặt của tâm thức bạn). Đó cũng là tinh chất của chính bạn. Chúng ta có thể gọi tên chiều tâm thức đó [là]: Hiện Hữu, sự có mặt, sự nhận biết, hay thứ Tâm thức khoáng đạt, trong sáng, chưa-bị-trói-buộc[10]. Trong những truyền thống tâm linh cổ điển, cái đó được gọi là Bản chất Thượng Đế[11] hay Phật Tánh[12] ở trong mỗi người.

Tìm ra được chiều không gian đó sẽ giải thoát bạn, và đời sống của bạn, khỏi những khổ đau mà bạn đã gây ra cho chính mình và những người chung quanh khi "cái Tôi nhỏ bé" - được làm ra bởi trí năng – là tất cả những gì bạn biết về chính mình, điều khiển cuộc đời của bạn. Lòng xót thương, niềm vui, khả năng sáng tạo bất tuyệt, và sự an lạc vững bền ở nội tâm không thể đi vào đời sống của bạn, ngoại trừ qua chiều tâm thức khoáng đạt, trong sáng, chưa-bị-trói-buộc đó.

Nếu bạn chỉ cần nhận thức, không cần phải thường xuyên, rằng những suy-tư-không-có-chủ-đích, những lo sợ vẩn vơ thường phát sinh ở trong bạn chỉ đơn thuần là những suy tư, những cảm xúc, không hơn không kém; nếu bạn có khả năng chứng kiến, và quan sát mà không phê phán những *khuôn mẫu phản ứng rất bó buộc* trong suy tư hay tình cảm ở trong bạn[13], khi những phản ứng đó đang xảy ra, thì chiều không gian trong sáng đó đang trở nên rõ nét, và lớn dần lên ở trong bạn. Đó như là một sự nhận biết về cái không gian mà trong đó những ý nghĩ và cảm xúc của bạn được diễn ra. Đó là một chiều không gian vô tận ở trong bạn, trong đó *những tình huống của cuộc đời bạn*[14] được phơi bày.

§

Dòng suy tưởng không-có-chủ-đích, những lo sợ tiêu cực, vẩn vơ…của bạn có một quán tính rất mãnh liệt, chúng dễ dàng cuốn phăng bạn đi. Mỗi ý nghĩ, mỗi cảm xúc xảy đến trong bạn thường *giả vờ* với bạn rằng cảm xúc, hay ý tưởng đó là một điều gì cực kỳ quan trọng *đối với* bạn. Ý nghĩ hay cảm xúc đó luôn luôn muốn lôi kéo tất cả sự chú tâm của bạn.

Tôi có một thực tập tâm linh mới cho bạn: "*Đừng quan trọng* hoá những suy tưởng không-chủ-đích, những cảm xúc tiêu cực, lo sợ miên man đó!"[15]

Người ta thường dễ dàng bị trói buộc vào những ngục tù của khái niệm của chính mình![16].

Đầu óc của con người, vì luôn luôn muốn biết, muốn hiểu, muốn kiểm soát… nên thường *lầm tưởng rằng ý kiến và quan điểm của mình* chính là chân lý. Đầu óc ta luôn luôn nói rằng: "Đây là một chuyện hiển nhiên". Bạn phải vượt lên trên những loại suy tư, cảm xúc ấy để nhận ra rằng, dù bạn có diễn kịch "*đời mình*" hay cuộc đời của một ai khác, hoặc phê phán về bất kỳ một tình huống nào... thì đó cũng chỉ là một *quan điểm*, không hơn không kém, là một trong muôn ngàn quan điểm khác nhau. Đó chỉ là *một mớ những suy tư* ở trong bạn. Ngược lại, thực tại là một toàn thể thống nhất, trong đó tất cả mọi thứ được đan quyện vào nhau, không có một cái gì có thể tồn tại độc lập, riêng lẻ. Suy tư của bạn cắt xén thực tại - cắt thực tại thành những mảnh vụn rời rạc của khái niệm.

Đầu óc hay khả năng suy tư của bạn là một công cụ khá hữu ích và có nhiều năng lực, nhưng sự suy tư đó sẽ trở nên rất giới hạn khi nó bắt đầu chiếm hữu toàn bộ con người của bạn, nhất là khi bạn không nhận ra rằng *suy tư chỉ là một phần rất nhỏ của Tâm* - bản chất chân thực của bạn[17].

§

Sự thông thái không phải là sản phẩm của suy tư. Nhưng đó chính là cái Biết sâu sắc phát sinh từ một hành động đơn thuần là đặt sự chú tâm của mình một cách hoàn toàn vào một người hay một vật. Sự chú tâm chính là sự sáng suốt nguyên sơ, là tự thân của ý thức là khả năng nhận biết ở trong mình. Sự chú tâm này làm tan vỡ những biên giới được tạo ra bởi những suy tư, và khái niệm của bạn, từ đó bạn nhận thức rằng không một thứ gì có thể tự mình mà tồn tại được. Sự chú tâm giúp cho chủ thể và đối tượng[18] hòa với nhau trong một trường ý thức thống nhất. Đó là thứ có thể chữa lành sự chia cách ở trong bạn.

§

Khi nào bạn bị chìm đắm trong những suy tưởng bó buộc, không cưỡng lại được, đó là lúc bạn đang muốn trốn chạy *những gì đang hiện diện*[19]. Là lúc bạn đang không muốn có mặt ở nơi này. *Bây giờ và ở đây*.

§

Chủ nghĩa giáo điều trong tôn giáo, khoa học… được phát sinh bởi niềm tin sai lạc rằng tư tưởng có thể gói trọn được thực tại hay chân lý. Nhưng thực ra, chủ nghĩa giáo điều chỉ là *những ngục tù của khái niệm*. Và điều kỳ lạ là người ta rất thích những nhà tù đó vì nó cho họ một cảm giác an toàn và một cảm nhận giả tạo về cái gọi là "Tôi biết".

Không có gì gây khổ đau cho nhân loại hơn là chủ nghĩa giáo điều. Sự thực là không sớm thì muộn, mỗi giáo điều đều đi đến chỗ sụp đổ, vì thực tế phơi bày những sai lầm của giáo điều đó; tuy nhiên, trừ khi cái sai lầm căn bản của một giáo điều được nhìn nhận, nếu không thì một giáo điều chỉ được thay bằng một giáo điều khác.

Vậy thì cái sai lầm căn bản này là gì? Đó là tự đồng hoá mình với những suy-tư-không-chủ-đích ở trong mình.

§

Sự tỉnh thức về tâm linh là sự tỉnh thức khỏi giấc mơ suy tư ở trong mình.

§

Tâm là chiều không gian rộng lớn hơn những gì ý tưởng ta có thể nắm bắt được. Lúc bạn không còn cả tin vào những gì mình suy nghĩ, đó là lúc bạn bước ra khỏi suy tưởng và thấy rõ rằng: *Bạn không phải* là phần trí năng hay những suy tư không chủ đích, hoặc những lo sợ liên miên ở trong bạn.

§

Trí năng của bạn luôn hiện hữu trong một trạng thái "chưa toàn vẹn" và do đó luôn luôn có sự tham cầu, mong muốn để có thêm một cái gì đó. Cho nên khi bạn tự đồng hoá với trí năng và những suy tư không chủ đích ở trong đầu, bạn sẽ dễ dàng cảm thấy nhàm chán, và bất an. Khi nào tự nhiên bạn cảm thấy nhàm chán có nghĩa là lúc đó trí năng của bạn đang có một nhu cầu được kích thích, hoặc cần thêm nhiều *thức ăn cho thói quen suy tư*, và nhu cầu đó *đang* không được thoả mãn.

Khi bạn cảm thấy nhàm chán, bạn thường thích cầm một cuốn tạp chí lên, gọi một cú điện thoại cho ai đó, bật máy truyền hình hoặc lên mạng, đi mua sắm, hay thông thường chuyển qua *nhu yếu thiếu thốn và luôn muốn có thêm một cái gì đó* của trí năng thành một nhu yếu của cơ thể và thoả mãn cấp thời cho nó bằng cách tiêu thụ thêm thức ăn vào bụng.

Hoặc bạn cứ để cho mình ở trong trạng thái nhàm chán không yên đó và thử quan sát, cảm nhận xem cảm giác nhàm chán và bất an ấy thực ra như thế nào. Khi bạn mang sự chú tâm của mình vào những cảm xúc ở trong mình, bỗng nhiên có một chút không gian và tĩnh lặng quanh nó. Ban đầu thì rất ít, nhưng khi không gian bên trong của bạn lớn dần lên, cảm giác nhàm chán sẽ bắt đầu giảm cường độ và tính quan trọng của nó. Do đó ngay cả sự nhàm chán cũng có thể dạy cho bạn bản chất chân thực của mình, và những gì không phải là mình.

Bạn khám phá ra rằng một kẻ chán đời không phải là bạn. Sự nhàm chán chỉ là một sự chuyển động của dòng năng lượng đã bị điều kiện hoá ở trong bạn. Bạn không phải là một người giận dữ, buồn bã hay sợ hãi. Sự nhàm chán, giận dữ, buồn bã hay sợ hãi đang có mặt ở trong bạn, nhưng bạn không phải là người duy nhất có vấn đề này. Đó là điều kiện chung của thứ tâm thức của con người đang bị trí năng điều khiển. Điều cần nhớ là những cảm xúc đó đến rồi đi như mây trên trời.

Nhưng bạn thì không phải là một cái gì đến rồi đi.

"Tôi cảm thấy nhàm chán quá!". *Cái gì* ở trong bạn đang nhận ra cảm xúc này?

Bạn chính là nhận thức, là Cái Biết đó, mà không phải là thứ tâm thức đã bị ô nhiễm - tức cảm giác nhàm chán - vừa được bạn nhận biết.

§

Sự kỳ thị, dù bất kỳ đó là thứ kỳ thị gì, ám chỉ rằng bạn đã đồng hoá mình với đầu óc suy tư. Điều đó có nghĩa là bạn không nhận ra bên kia là một con người nữa, nhưng chỉ còn là khái niệm của bạn về con người đó. Giảm thiểu sự sinh động của một con người xuống thành *một khái niệm* thì quả thật đó là một hành xử rất thô bạo.

§

Suy nghĩ, khi không được cắm rễ trong ý thức, sẽ trở thành một cái gì đó chỉ phục vụ cho quyền lợi của cá nhân và có tính băng hoại. Sự tài tình mà thiếu khôn ngoan ở trong ta là điều rất nguy hiểm và tai hại. Nhưng đó là tình trạng hiện thời của đa số người. Thói quen suy tư của chúng ta, khi được khuếch đại qua khoa học và kỹ thuật, mặc dù tự thân điều đó không tốt mà cũng không xấu, cũng bắt đầu có tính hủy diệt vì loại suy tư phát sinh từ [điểm] không có gốc rễ từ ý thức.

Bước nhảy vọt trong tiến trình phát triển của tâm thức nhân loại là *vượt lên trên những suy tư không-có-chủ-đích, những lo sợ vẩn vơ ở trong mình.* Đây là điều cấp thiết nhất trong thời điểm này. Như thế không có nghĩa là

chúng ta không cần đến khả năng suy nghĩ nữa, nhưng chỉ là thôi không còn hoàn toàn đồng hoá mình với *những suy tư không-có-chủ-đích, hoặc những lo sợ miên man*; tức là khi bạn không còn bị ám ảnh, và chiếm hữu bởi loại suy tư vô bổ này nữa

§

Hãy cảm nhận năng lượng của cơ thể bên trong bạn. Ngay lập tức, những hoạt náo, bận rộn của trí óc bạn sẽ được giảm thiểu và chấm dứt. Hãy cảm nhận năng lượng đó trong tay, chân, bụng và ngực của bạn. Hãy cảm nhận rằng bạn chính là sự sống, sức sống đang làm chuyển động hình hài này.
Từ đó cơ thể bạn sẽ trở thành một cánh cửa, ta có thể nói như vậy, giúp bạn đi vào cảm nhận sự sống động, sâu lắng hơn bên dưới những thay đổi thất thường của cảm xúc và bên dưới những suy tư.

§

Có một sự sống động ở trong bạn mà bạn có thể cảm nhận được với toàn thể con người mình, không chỉ bằng trí năng. Mỗi tế bào đều đang sống trong hiện hữu, trong trạng thái bạn không cần phải suy tư. Nhưng đồng thời, nếu cần suy nghĩ, thì bạn sẽ suy nghĩ. Trí năng vẫn có khả năng hoạt động, và hoạt động rất hiệu quả khi sử dụng sự thông minh rộng lớn hơn ở trong bạn – cũng chính là bản chất chân thực của bạn - sử dụng trí năng của bạn và bày tỏ sự thông thái qua trí năng đó.

§

Bạn có thể không nhìn ra phút giây ngắn ngủi trong đó bạn *rất có ý thức với những gì đang xảy ra, nhưng không hề suy tư.* Điều này có lẽ đã xảy ra một cách tự nhiên và đồng bộ trong đời sống của bạn. Nhưng lúc đó, bạn có thể đang tham dự vào một hoạt động bằng chân tay, hoặc đang đi băng ngang một căn phòng, hay đứng đợi ở một quầy vé máy bay, và bạn hoàn toàn có mặt đến độ những nhiễu sóng ồn ào của những suy tư ở trong bạn bỗng dưng im bặt, thay vào đó là sự có mặt đầy ý thức. Hoặc bạn bắt gặp mình đang ngẩng đầu nhìn lên một bầu trời đêm đầy tinh tú, hoặc đang lắng nghe một ai đó mà trong đầu bạn, không hề có tiếng nói vang vang luôn bình phẩm về người này, người khác. Nhận thức của bạn lúc đó trở nên rất trong sáng không còn bị che mờ bởi suy nghĩ, ưu tư.
Đối với trí năng, tất cả những điều này chẳng có ý nghĩa gì đáng kể, vì trí năng của bạn luôn "có những điều khác quan trọng hơn" để nghĩ đến. Đây không phải là một cái gì gợi lên sự chú tâm ở trong bạn, và đó là lý do làm cho bạn không nhận ra rằng bạn có khả năng có mặt với những gì đang thực sự xảy ra mà không vướng chút suy tư, nghĩ ngợi gì.

Thực ra biến cố này là một điều đáng kể nhất *có thể* xảy đến với bạn. Vì đó là sự bắt đầu của việc chuyển đổi từ trạng thái suy nghĩ miên man, *không có chủ đích* sang trạng thái có mặt đầy ý thức với những gì đang xảy ra chung quanh bạn.

§

Bạn hãy thực tập vẫn giữ cho mình cảm thấy thoải mái trong trạng thái "không biết" về một điều gì. Điều này giúp bạn vượt lên trên những suy tưởng miên man, vì lý trí bạn luôn có nhu yếu muốn kết luận, suy diễn những gì bạn thực không biết. Lý trí của bạn rất sợ hãi khi phải đối diện với một điều gì nó không biết. Do đó, khi bạn có khả năng thư thái với *trạng thái không biết*, bạn đã vượt lên trên trí năng. Có một sự thông thái, hiểu biết sâu xa ở trong bạn, mà chắc chắn không phải là trạng thái suy nghĩ, ưu tư.

§

Sáng tạo nghệ thuật, thể thao, khiêu vũ, giáo dục, cố vấn tâm lý - nếu bạn muốn trở nên điêu luyện trong một lĩnh vực nào kể trên, hay bất cứ lĩnh vực nào mà bạn yêu thích, thì bạn đừng để cho thói quen suy tư không-chủ-đích của mình dính líu nhiều vào lĩnh vực ấy, hoặc để cho loại suy tư đó chỉ còn là một khía cạnh phụ thuộc mà thôi. Có một năng lực và sự thông minh rộng lớn, vượt trội hơn con người của bạn, nhưng đồng thời cũng chính là bạn, làm chủ và điều hành quá trình sáng tạo ở trong bạn. Bạn sẽ không còn sử dụng thói quen suy tư một điều gì trước khi *đưa ra quyết định;* mà lúc đấy chuyện gì bạn cần làm sẽ được làm một cách tự nhiên, không bị *gò bó*, và "bạn" không phải là người thực hiện những công việc ấy. Thông hiểu đời sống là điều ngược lại với sự kiểm soát. Bạn trở nên hòa điệu với một tâm thức cao hơn. Chính tâm thức đó hành động, hướng dẫn, và làm những công việc cần làm.

§

Một giây phút hiểm nguy có thể mang lại một sự tắt ngấm tạm thời dòng chảy của những suy tư vẩn vơ và giúp bạn nếm được hương vị của trạng thái có mặt, cảnh giác, và chú tâm.

Chân lý vượt lên trên tất cả những gì trí năng bạn có thể hình dung, lĩnh hội được. Không một tư tưởng nào có thể gói ghém được sự thật của cuộc tồn sinh. Cùng lắm thì tư tưởng có thể làm "một ngón tay chỉ trăng"[20], chỉ cho ta nhìn về hướng của Chân lý. Ví dụ, giáo lý "Tất cả là một"[21] chỉ là một bảng chỉ đường, mà không phải là Chân lý. Để hiểu được giáo lý này, bạn

cần cảm nhận sâu sắc từ bên trong bạn sự thật mà câu giáo lý này muốn chỉ ra.

CHƯƠNG III. BẢN NGÃ

Tâm trí bạn luôn luôn tìm kiếm không ngừng những đề tài để cho bạn *suy tư* một cách điên cuồng, đó cũng là một cách tâm trí bạn đi tìm những thứ để cung cấp cho chính nó một sự xác minh, một cảm nhận về tự thân[22]. Đây cũng là phương cách để bản ngã của bạn trở thành hiện hữu và tiếp tục được tồn tại ở trong bạn.

§

Khi bạn suy nghĩ hay nói về chính mình, khi bạn nói "Tôi", là thực ra điều bạn muốn nói là: "Tôi và những câu chuyện của tôi"[23]. Đây chính là "cái Tôi" của những cái thích, hoặc không thích, sợ hãi và ham muốn, "cái Tôi" không bao giờ cảm thấy thoả mãn được lâu. Đó là cảm nhận về tự thân của bạn được làm nên bởi trí năng, thường bị tha hoá bởi quá khứ và luôn muốn tìm sự thoả mãn ở tương lai.

Bạn có nhận ra rằng "cái Tôi" này rất dễ phôi pha, vì nó chỉ là một sự hình thành rất tạm bợ như một đợt sóng biểu hiện trên mặt nước.

Cái gì ở trong bạn *nhận thức* được điều này? Cái gì ở trong bạn nhận thức được sự phôi pha của những biểu hiện hình hài và tâm lý này của bạn? Đó chính là Bạn. Đó chính là Tâm, một cái gì rất chân thật, sâu xa, vượt thoát cả quá khứ và tương lai.

§

Cái gì sẽ còn lại sau những sợ hãi, ham muốn của đời sống nhiều rối rắm đang ngày càng chiếm hết sự chú tâm của bạn? Chỉ là một gạch ngang ngắn ngủi - khoảng một, hai phân giữa ngày sinh và ngày mất – trên mộ bia của bạn.

Đối với tự ngã, đây là một ý nghĩ rất kinh khủng. Nhưng đối với bạn thì đó thực là một sự giải thoát[24].

§

Khi một ý tưởng khởi lên ở trong đầu chiếm lấy toàn bộ sự chú tâm của bạn, điều này có nghĩa là bạn đã hoàn toàn đồng nhất mình với tiếng nói vang vang ở trong đầu mình. Ý tưởng của bạn đã được đầu tư với một cảm nhận về chính mình. Đây chính là bản ngã, "cái Tôi" được làm nên bởi suy tư và những cảm xúc miên man ở trong đầu bạn. Cái Tôi luôn luôn cảm thấy bất toàn và mong manh. Do đó bạn thường cảm thấy *sợ hãi và ham*

muốn[25], đây là hai cảm giác luôn thống trị và thúc đẩy của bản ngã ở trong bạn.

Khi bạn nhận ra rằng có *một giọng nói* ở trong đầu bạn[26] luôn *giả vờ là bạn* và giọng nói ấy luôn lảm nhảm, đó là lúc bạn tỉnh thức và ra khỏi sự đồng hoá một cách vô thức với dòng suy tư ở trong mình. Khi bạn *nhận ra* giọng nói vang vang đó, bạn sẽ nhận ra rằng **bạn không phải là giọng nói ồn ào đó**- cái phần hay suy tư ở trong bạn nhưng bạn chính là người nhận ra giọng nói ấy.

Khi bạn nhận ra rằng *bạn chính là Cái Biết, là nhận thức* nằm ở đằng sau giọng nói luôn lảm nhảm đó: Đó chính là sự giải thoát.

§

Bản ngã ở trong bạn luôn có nhu yếu đi tìm, tích lũy thêm cái này hoặc cái kia để vun bồi cho cảm nhận về tự thân, chỉ là để giúp cho bản ngã của bạn cảm thấy toàn vẹn hơn. Điều này giải thích sự bận tâm về tương lai không thể cưỡng lại được của tự ngã.

Khi nào bạn chợt nhận ra rằng: "Ồ mình lại sắp rơi vào thói quen chỉ lo nghĩ đến phút giây sắp tới, luôn bận tâm đến *những gì chưa xảy ra*", đó là lúc bạn bắt đầu bước ra khỏi những *thói quen lâu đời trong tình cảm hay trong cách bạn suy nghĩ* và đồng thời có khả năng chọn lựa để đặt sự chú tâm của mình hoàn toàn vào giây phút này.

Bằng cách đặt sự chú tâm của mình hoàn toàn vào *phút giây này*, có một sự thông thái, vượt xa hơn trí năng, đi vào đời sống của bạn.

§

Khi bạn sống trong sự kiềm chế của tự ngã, bạn sẽ luôn giảm thiểu phút giây hiện tại thành một phương tiện để bạn đạt được một cái gì đó. Bạn luôn sống cho tương lai, và ngay cả khi bạn đạt được mục tiêu của mình, bạn vẫn không cảm thấy hài lòng, hay cùng lắm thì sự hài lòng ấy cũng chóng phôi pha.

Khi bạn để tâm vào những gì bạn đang làm, thay vì để tâm vào kết quả bạn sẽ gặt hái được trong tương lai, bạn sẽ phá vỡ điều kiện, thói quen lâu đời của tự ngã. Những chuyện bạn làm không những sẽ có hiệu quả hơn mà nó còn mang lại cho bạn niềm vui và sự thoả mãn.

§

Hầu hết mỗi bản ngã đều có cái thường được gọi là *tâm thức nạn nhân*. Nhưng có một số người mang trong lòng một "tâm thức nạn nhân" rất mạnh đến độ tâm thức nạn nhân chính là tiêu đề cốt lõi của tự ngã ở trong họ.

Lòng oán hận và trách móc ở trong họ tạo thành một phần chính yếu trong cảm nhận của họ về tự thân.

Ngay cả khi sự trách móc là hoàn toàn "xác đáng", bạn vẫn tạo ra một xác minh cho chính mình như là một ngục tù mà những thanh xà lim được làm nên bởi những ý nghĩ lưu chuyển ở trong đầu bạn. Hãy nhìn cho rõ những gì bạn đang gây ra cho chính bạn, hay nói đúng hơn là trí năng bạn đang gây ra cho bạn. Hãy cảm nhận sự bám víu tình cảm của bạn vào những *câu chuyện bất hạnh* về cuộc đời của mình và hãy chú ý về sự thôi thúc ở trong bạn khi nghĩ về những mẩu chuyện ấy, nhu yếu cần phải kể đi kể lại câu chuyện này với một người khác. Hãy *có mặt ở đó như một chứng nhân* về tình trạng tâm lý ấy ở trong bạn. Và bạn không thực sự cần phải làm gì cả. Vì khi đã nhận thức được tình trạng này, tự nhiên bạn sẽ biết mình phải làm gì để mang lại sự chuyển hoá và tự do cho chính mình.

Than phiền và phản kháng là hai *thói quen* cư xử khá phổ biến của trí năng[27], qua đó, tự ngã ở trong bạn được củng cố. Đối với nhiều người thì hoạt động tâm lý và suy tư của họ chỉ bao gồm những than phiền hoặc phản ứng lại với chuyện này hoặc chuyện kia. Làm như thế, bạn sẽ cho rằng người khác là "sai" là bạn luôn luôn là "đúng". Qua sự kiện khi tự cho rằng *mình luôn luôn đúng*[28], bạn sẽ cảm thấy mình vượt trội hơn người khác, do đó bạn càng củng cố thêm cảm nhận về chính mình. Nhưng trong thực tế, bạn chỉ làm mạnh thêm ảo tưởng về một cái Tôi ở trong mình[29],

Bạn có muốn quan sát những *thói quen cư xử* đó trong bản thân mình và nhận ra được thực chất của *cái giọng nói vang vàng,* thường hay than vãn về điều này, điều khác…ở trong đầu mình?

§

Cảm nhận về một Cái Tôi - bản ngã ở trong bạn – luôn cần những xung đột, bất đồng…với người này hay người khác, vì cảm nhận về một-con-người-bị-cách-biệt-với-thế-giới-chung-quanh ở trong bạn sẽ được làm mạnh thêm khi bạn phải đấu tranh với cái này, hay cái kia… và trong khi gián tiếp xác minh rằng "đây" mới thực là tôi, còn "bên kia" thì không phải là tôi.

Thông thường, các bộ tộc, quốc gia và tôn giáo thường thấy cá tính tập thể của họ được làm mạnh thêm khi họ tạo được ra *những đối thủ,* hay kẻ thù của mình. Họ đầu còn được gọi là "tín đồ" nữa nếu trên cõi đời không còn những kẻ được họ gọi là "bất tín" không tin vào những điều mà họ tôn thờ?

§

Trong khi cư xử với người khác, bạn có thể phát hiện ở trong bạn một cảm giác ưu việt hoặc một mặc cảm thua thiệt rất vi tế đối với người kia không? Đó là khi bạn nhìn qua cặp mắt của tự ngã, bản ngã đó thường sống trong sự so sánh của chuyện *được/mất, hơn/thua.*

Ganh tị là một phó sản của tự ngã ở trong bạn, tự ngã ấy sẽ cảm thấy bị thua thiệt khi một điều gì đó tốt đẹp xảy ra cho người khác, hoặc có ai đó giàu hơn bạn, có kiến thức hơn bạn hoặc làm được nhiều điều hay hơn bạn. Sĩ diện của tự ngã tuỳ thuộc vào sự so sánh mình với người khác, và sĩ diện thích được nuôi lớn thêm bằng sự tích lũy của cải, hoặc kiến thức…Bản ngã của bạn sẽ bám víu vào bất kỳ một thứ gì. Ngay cả khi bạn đã thất bại trong những cách tôi đã nêu trên, bạn vẫn cố làm mạnh thêm cái bản ngã giả tạo ấy bằng cách cho rằng bạn đã bị cuộc đời *đối xử tệ bạc hơn* những người khác, hoặc khi không may mắc phải một cơn bệnh ngặt nghèo, bạn sẽ tự cho là căn bệnh của bạn *nặng hơn* của bất kỳ căn bệnh nào của người khác.

Thế bây giờ bạn đang tạo ra cảm nhận gì về chính mình qua những mẩu chuyện, những "huyền thoại" về đời bạn?

§

Có sẵn trong cấu trúc của mỗi bản ngã là một nhu yếu chống trả, kháng cự và loại bỏ để bảo tồn cảm nhận về sự cách biệt của bạn, trong đó sự sinh tồn của tự ngã bạn phụ thuộc vào. Do đó, trong bạn luôn có sự phân chia một cách rạch ròi: "Tôi" và "thế giới", "chúng ta" và "chúng nó".

Tự ngã của bạn rất cần có sự bất đồng với một cái gì đó hay một ai đó. Đó là lý do bạn luôn muốn đi tìm sự an bình, niềm vui và tình thương nhưng đồng thời bạn không thể chịu được khi có được những niềm vui này. Bạn nói rằng bạn muốn được hạnh phúc, nhưng bạn lại *rất ghiền* những cảm giác khổ đau.

Khổ đau của bạn rốt cùng không phải gây ra bởi những tình huống khó khăn mà bạn gặp phải, mà chính là do những điều kiện rất tiêu cực trong tâm thức bạn.

§

Bạn có đang một mặc cảm tội lỗi về một chuyện gì mà bạn đã làm hay không làm, trong quá khứ? Điều chắc chắn là bạn đã hành đồng từ một mức độ ý thức, hoặc thiếu ý thức, vào lúc đó. Nếu bạn đã có hiểu biết hơn, hay có ý thức hơn như bây giờ thì bạn đã không làm như vậy.

Cảm giác phạm tội là một cố gắng của tự ngã của bạn nhằm tạo nên một tư cách, một cảm nhận về chính mình. Đối với tự ngã, cái Tôi là tích cực hay tiêu cực là chuyện không thành vấn đề. Những gì bạn lầm lỗi chỉ là một

biểu hiện của vô thức vô thức của con người. Tuy nhiên bản ngã của bạn thích bám lấy đó làm thành một vấn đề của riêng bạn và thích tuyên bố: "Chính tôi đã tạo nên lầm lỗi ấy!" khiến bạn tự mang cho mình một mặc cảm "xấu xa" ở trong lòng.

§

Trong lịch sử của nhân loại từ xưa đến nay, con người đã gieo rắc không biết bao nhiêu bạo động, tàn ác…gây tổn thương cho nhau và vẫn còn đang tiếp tục gây thêm những khổ đau cho người khác. Những người này có nên bị lên án không? Hay những hành động đó chỉ đơn thuần là một sự biểu hiện của vô thức, của một giai đoạn phát triển trong tâm thức nhân loại mà chúng ta đang bắt đầu vượt qua?

Chú Jesus đã nói, khi Ngài vẫn còn đang bị gia hình trên cây thập tự giá: "Xin Cha[30] hãy tha thứ cho những kẻ ấy, vì *họ không hề biết những gì họ đang làm*." Câu nói này cũng áp dụng cho chính bạn[31].

§

Nếu bạn đặt ra những mục tiêu vị kỷ, ngay cả đó là để mong được tự do hơn, cải thiện cho mình hay làm cho mình quan trọng hơn, bạn vẫn không cảm thấy thoải mãn khi đạt được những mục tiêu này.

Bạn có thể đề ra những mục tiêu, nhưng hãy nhớ rằng đạt được mục tiêu không phải là điều tối quan trọng. Khi mọi thứ được phát sinh từ sự có mặt của bạn thì giây phút này sẽ không bị biến thành một phương tiện bạn dùng để đạt tới cứu cánh: Những gì bạn làm sẽ cho bạn cảm giác thoả mãn trong từng phút, từng giây. Bạn sẽ không còn giảm thiểu Phút Giây Hiện Tại thành một phương tiện như cách cửa tâm thức tự ngã của bạn vẫn làm.

§

"Vô Ngã ư? Nếu không còn thấy có một cái Tôi riêng biệt nữa thì người ta sẽ không có vấn đề gì để phải lo lắng, để phải khổ đau nữa cả!". Đó là câu trả lời của một Thiền sư khi có người hỏi ngài về ý nghĩa thâm sâu của đạo Phật[32].

CHƯƠNG IV. PHÚT GIÂY HIỆN TẠI

Trên bề mặt, *Phút Giây Hiện Tại* chỉ là một trong nhiều phút giây đang xảy ra. Mỗi ngày của đời bạn hình như bao gồm hàng ngàn những phút giây trong đó mọi chuyện được xảy ra. Nhưng nhìn cho sâu, có phải chỉ duy nhất có *một phút giây*? Đời sống không phải là luôn luôn chỉ xảy ra ở "phút giây này"?

Phút giây này – Phút Giây Hiện Tại - là thứ duy nhất mà bạn không thể trốn tránh được, đó cũng là thứ duy nhất thường hằng, không thay đổi trong cuộc đời bạn. Cho dù chuyện gì xảy ra, cho dù cuộc đời của bạn có thay đổi bao nhiêu, có một thứ duy nhất không thay đổi: Đó là Giây Phút Hiện Tại.

Vì không thể trốn tránh được Phút Giây Hiện Tại, tại sao chúng ta không chào đón phút giây này, và làm thân với nó?

§

Bạn có đang đối xử với *phút giây này* như thể nó là một chướng ngại mà mình cần phải vượt qua? Bạn có đang cảm thấy mình có một phút giây khác *trong tương lai* quan trọng hơn mà bạn cần phải đạt tới?

Hầu như mọi người ai cũng thường sống theo lối sống này. Vì tương lai sẽ chẳng bao giờ đến cả, ngoại trừ đang đến như phút giây hiện tại này, cho nên trông chờ về tương lai là một lối sống rất băng hoại. Lối sống ấy tạo một dòng chảy ngầm của những bất an, căng thẳng và không cảm thấy được thoả mãn. Lối sống ấy không tôn trọng sự sống, không tôn trọng những gì đang có mặt trong Phút Giây Hiện Tại. **Đời sống chưa bao giờ không là Phút Giây này.**

§

Hãy cảm nhận sức sống trong cơ thể bạn. Điều này sẽ giúp bạn cắm rễ trong Phút Giây Hiện Tại.

§

Rốt cùng bạn sẽ không chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình cho đến khi nào bạn chịu trách nhiệm cho *phút giây này* - Phút Giây Hiện Tại. Vì đó là nơi duy nhất mà đời sống có thể được xảy ra.

Chịu trách nhiệm cho phút giây này[33] có nghĩa là bạn sẽ thôi không còn thái độ chống đối một cách liên tục ở nội tâm với những gì "đang như thế" trong phút giây hiện tại, bạn sẽ thôi không còn tranh cãi với những gì đang có mặt. Điều này có nghĩa là bạn sẽ nương theo những gì đang có mặt trong đời sống[34].

Phút Giây Hiện Tại đang như vậy vì nó không thể khác đi được. Những hiểu biết của đạo Phật về thực tại, cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm, ngày nay đã được những nhà vật lý học xác nhận: Không có một cái gì hoặc một sự việc gì có thể hiện hữu độc lập, riêng rẽ[35]. Vì bên dưới bề mặt, tất cả mọi thứ đều liên hệ rất mật thiết với nhau, đều là một phần của toàn thể vũ trụ để tạo nên hình tướng, những gì mà giây phút này đang biểu hiện.

Khi bạn niềm nở với những gì đang hiện diện[36], bạn sẽ hòa hợp với năng lực và sự thông thái của chính đời sống. Chỉ lúc đó bạn mới có thể thực sự là một nhân tố để tạo ra những thay đổi tích cực trong đời sống.

§

Một thực tập rất đơn giản nhưng rất căn bản, là *hãy chấp nhận tất cả những gì đang phát sinh* trong Phút Giây Hiện Tại[37] – trong nội tâm bạn cũng như đối với tất cả hoàn cảnh sống ở bên ngoài.

§

Khi sự chú tâm của bạn cắm rễ sâu sắc vào Phút Giây Hiện Tại, lúc đó trong bạn sẽ có một sự sáng suốt cao độ. Điều này có khi được kinh nghiệm như thể bạn vừa thức dậy từ một giấc mơ, giấc mơ của suy tư, giấc mơ của quá khứ và tương lai. Thực trong sáng biết bao! Thực đơn giản biết bao! Một sự chú tâm, không thể lay chuyển như thế ở trong bạn, sẽ không còn thừa một khoảng trống nào trong lòng để bạn có thể tạo ra một vấn đề gì cho mình. Lúc đó, bạn chỉ có mặt với chính *giây phút* này.

§

Lúc mà bạn đi vào Phút Giây Hiện Tại với tràn đầy ý thức, bạn sẽ nhận thức rằng đời sống thực màu nhiệm biết bao. Có một sự thiêng liêng trong mọi thứ mà bạn cảm nhận được, khi bạn có mặt sâu sắc. Khi bạn càng có mặt sâu sắc trong Phút Giây Hiện Tại chừng nào, thì bạn càng cảm nhận được niềm vui rất đơn thuần nhưng rất sâu sắc của trạng thái *an nhiên tự tại* và sự thiêng liêng của mọi thứ trong đời sống.

§

Nhưng đa số chúng ta thường nhầm lẫn Phút Giây Hiện Tại với *những tình huống đang xảy ra* trong phút giây đó. Bởi vì Phút Giây Hiện Tại *sâu sắc hơn* là những gì đang xảy ra ở trong phút giây đó. Bởi vì Phút Giây Hiện Tại chính là *không gian trong đó mọi chuyện được xảy ra.*

Do đó, bạn không nên nhầm lẫn những tình huống của phút giây này với Phút Giây Hiện Tại. Phút Giây Hiện Tại sâu sắc hơn bất kỳ tình huống nào phát sinh từ trong phút giây đó.

§

Khi bạn bước vào Phút Giây Hiện Tại, là bạn đang *bước ra* khỏi những tình huống đang có ở trong tâm trí bạn. Dòng suy tưởng miên man được làm chậm lại. Những ý nghĩ của bạn không còn thu hút hết tất cả sự chú tâm của bạn nữa. Lúc đó bỗng có những khoảng trống phát sinh giữa những ý tưởng đó là không gian, là sự tĩnh lặng. Bạn bắt đầu nhận ra sự rộng thoáng và sâu xa của chính mình, vượt lên trên những suy tư thường có ở trong đầu.

§

Những ý nghĩ, cảm xúc, cảm nhận từ những giác quan và bất kỳ những gì bạn trải nghiệm đã làm nên cái gọi là tình huống của đời bạn. "Cuộc đời tôi" là cái mà bạn dùng để cố tìm cho mình một khuôn mặt, một nhân cách, và "cuộc đời tôi" chỉ là câu nói mà bạn dùng để tóm tắt những tình huống xảy ra trong đời sống của bạn - không phải là *bản chất chân thực* của bạn.

Bạn liên tục không nhận ra một sự thật rất hiển nhiên rằng: Cảm nhận sâu lắng nhất về chính mình thực ra không dính gì đến những tình huống xảy ra trong cuộc đời bạn, không dính gì với những chuyện đã xảy ra trong cuộc đời của bạn trong quá khứ. Cảm nhận chân thật về tự thân ấy chính là *bản chất chân thật* của bạn, là **khả năng nhận biết ở trong bạn đối với những gì đang xảy ra ngay trong phút giây này.** Sự hiện diện ấy luôn luôn có ở đó, thường hằng. Dù trong thời ấu thơ hay ở độ tuổi đã xế chiều, trong lúc ốm đau hay trong lúc khoẻ manh, khi thành công hay thất bại, *khả năng nhận biết không có hình tướng, nhưng chân thật ấy* - đang biểu hiện trong không gian của Phút Giây này – trong chiều sâu, không bao giờ thay đổi. Bản chất chân thật sâu lắng ấy của bạn *thường bị lẫn lộn* với những tình huống xảy ra trong đời bạn, do đó bạn chỉ kinh nghiệm tự thân mình hay Phút Giây Hiện Tại một cách mơ hồ hay gián tiếp, qua những tình huống của đời bạn. Nói một cách khác: Cảm nhận về bản chất chân thật thường bị che mờ bởi những tình huống trong đời bạn, và bởi dòng suy tưởng miên man, và những phiền nhiễu khác trong đời sống. Phút Giây Hiện Tại thường bị che mờ bởi quá khứ và tương lai.

Do đó bạn quên đi gốc rễ của mình trong sự an năn, quên đi bản chất thần thánh chân thực của mình và đánh mất mình trong cõi trần tục này. Cảm giác lạc hướng, bực tức, trầm cảm, bạo hành hoặc bất bình phát sinh khi con người quên đi bản chất chân thực của mình.

Nhưng dễ dàng biết bao cho bạn khi nhớ lại sự thực này để "trở về nhà" và biết rằng:

Tôi *không phải* là những suy tư, những cảm xúc, lạc thú từ những giác quan, hoặc những gì mà tôi đã trải nghiệm. Tôi cũng không phải là những tình huống đã xảy ra trong đời sống của tôi. **Mà tôi chính là Sự Sống thênh thang đang xảy ra khắp nơi trong vũ trụ.** Tôi là không gian trong đó mọi thứ được xảy ra. Tôi chính là Tâm đang được biểu hiện qua muôn ngàn hình tướng. Tôi chính là *Phút Giây Hiện Tại*. Tôi là *Hiện Hữu*[38].

CHƯƠNG V. BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA BẠN

Ở cấp độ sâu xa nhất, bạn chính là Phút Giây Hiện Tại, hai điều này không thể phân cách nhau.

§

Có nhiều thứ trong cuộc đời bạn rất quan trọng, nhưng chỉ có một thứ quan trọng một cách tuyệt đối.

Bạn thành công hay thất bại trong cuộc đời là một điều quan trọng. Bạn khoẻ mạnh hay ốm đau cũng là điều quan trọng, có học thức hay không học thức, bạn giàu hay nghèo là một điều quan trọng - điều này chắc chắn giúp bạn thay đổi cuộc đời mình. Vâng, tất cả những điều ta nêu ra ở trên đều quan trọng, trong cách nhìn tương đối, nhưng những thứ đó không có tầm quan trọng một cách tuyệt đối.

Nhưng có một thứ quan trọng hơn hết: đó là tìm cho ra được *bản chất chân thực của chính bạn*, vượt lên trên thân phận bọt bèo ngắn ngủi của một kiếp người, vượt lên trên cảm nhận về tự thân như *một cá thể biệt lập, đợi ngày chết*.

Bạn tìm ra được niềm an bình *không phải* nhờ vun tém, xếp đặt lại những tình huống trong đời sống của bạn, nhưng bằng *nhận thức được bản chất chân thực của mình* ở một cấp độ sâu xa nhất.

Tái sinh sang một kiếp khác cũng không giúp được gì cho bạn, nếu trong đời kiếp tới, bạn *vẫn không biết bản chất chân thực* của mình là gì!

§

Tất cả những khổ đau trên hành tinh này đều phát sinh từ một cảm nhận rất sai lầm rằng "có một cái Tôi, một cá thể biệt lập với người khác và với thế giới chung quanh". Cách nhìn này che lấp đi bản chất chân thực của chính bạn. Khi bạn không còn nhận ra được bản chất cao quý ở trong mình, thì bất kỳ điều gì bạn làm, cuối cũng sẽ tạo thêm khổ đau, cho chính mình và cho kẻ khác. Chỉ đơn thuần như thế! Khi bạn không nhận thức được bản chất chân thực của bạn là ai, ban sẽ cố tạo cho mình một cá tính, một nhân cách[39] do sự sáng tạo vô vọng của trí năng *để thay thế* cho con người thần thánh, chân thật, sáng chói, tuyệt vời vẫn *luôn sẵn có ở trong mình*. Từ đó bạn chỉ còn biết bám víu vào cái bản ngã nhỏ bé, đầy sợ hãi và tội nghiệp ở trong đầu bạn.

Lúc đó, bảo vệ và chăm sóc cho cái Tôi *nhỏ bé,* giả tạo đó sẽ trở thành một động lực thúc đẩy phía sau tất cả những việc bạn làm.

§

Tự thân cấu trúc của ngôn từ đã cho thấy rằng con người không thực sự nhận thức được bản chất chân thực của chính mình. Cái nói quen thuộc: "Cuộc đời của tôi anh ấy cô ấy" khiến chúng ta dễ hiểu lầm rằng sự sống là một cái gì mà bạn, hay một ai đó, có thể *sở hữu* hay *đánh mất*. Sự thật là bạn *không thể* có một đời sống riêng lẻ, nhỏ bé; vì *bạn chính là* Sự Sống thênh thang. Một Sự Sống Duy Nhất từ xưa đến nay, trong giây phút này đang biểu hiện ở khắp mọi nơi trong vũ trụ, chưa bao giờ từng sinh, chưa bao giờ từng diệt. **Bạn chính là khả năng nhận biết, đang bàng bạc khắp cả vũ trụ, và tạm thời biểu hiện qua hình tướng, để kinh nghiệp tự thân của chính mình qua một viên sỏi, cọng cỏ, con thú hay một con người, một ngôi sao, một thiên tài…**

Bạn có thể cảm nhận sâu lắng ở bên trong rằng *bạn thực đã biết rõ* điều này? Bạn có thể cảm nhận rằng *mình thực đã là Cái Đó?*

§

Đa số mọi chuyện trên cuộc đời đều cần có thói quen để hoàn tất: học một kỹ thuật mới, xây một căn nhà, trở thành một chuyên gia, pha một tách trà… Nhưng thời gian là điều không cần thiết cho một chuyện chủ yếu, chuyện quan trọng nhất trong đời sống: Đó là nhận thức được bản chất chân thật *bạn là ai*, đó là nhận thức được cái chân thật nhất, vượt lên trên nhân cách bề ngoài của mình, vượt lên trên tên họ của mình, hình dáng, thể chất, tiểu sở về chính mình.

Bạn không thể tìm ra được mình trong quá khứ hoặc tương lai. Nơi duy nhất mà bạn có thể tìm ra được chính mình là trong Phút Giây Hiện Tại.

Những người đang dấn thân vào con đường tâm linh, đi tìm giác ngộ ở một tiêu điểm ở tương lai – là *một người dấn thân*, điều này ám chỉ rằng bạn rất cần đến tương lai. Nếu đây là điều bạn tin chắc thì điều đó sẽ xảy ra đúng như bạn nghĩ: *bạn sẽ cần thời gian* cho đến khi bạn nhận ra rằng *bạn không cần thời gian* để nhận ra bản chất chân thực của mình.

§

Khi bạn nhìn vào một thân cây, bạn có ý thức về thân cây. Khi bạn có một ý nghĩ hay một cảm xúc, bạn có ý thức về ý nghĩ hay cảm xúc đó. Khi bạn có một kinh nghiệm khoái lạc hay đớn đau, bạn có ý thức về kinh nghiệm đó.

Những mệnh đề này thoạt nghe có vẻ hợp lý và hiển nhiên, nhưng khi bạn nhìn kỹ lại, bạn sẽ nhận ra rằng trong tự thân cấu trúc của ngôn ngữ đã chứa đựng một ảo tưởng, một ảo tưởng không thể tránh được khi ta sử dụng ngôn từ. Ý nghĩ và ngôn từ tạo ra một đối cực nhị nguyên, một cá thể biệt lập

cảm nhận một đối tượng: một thân cây, một ý nghĩ, một cảm xúc, mà trong thực tế không thể có. Sự thực là: Bạn *không phải là* một con người có ý thức về một thân cây, một ý nghĩ, một cảm xúc hay một kinh nghiệm. Mà **bạn chính là ý thức hay sự nhận biết,** trong đó tất cả những thứ đó được biểu hiện.

Trong đời sống hằng ngày, bạn có thể thực tập để nhận thức chính mình như là *một trường nhận thức* trong đó toàn thể những tình huống trong đời sống của bạn được phơi bày?

§

Khi bạn nói: "Tôi muốn hiểu thêm về mình". Bạn chính là chủ thể "Tôi". Bạn chính là Cái Biết. **Bạn chính là Tâm**[40] **qua đó mọi vật được nhận ra.** Và cái đó không thể biết về nó; vì nó đã chính thực là nó rồi.

Không còn điều gì đáng biết hơn điều này, vì từ cái Tâm đó mọi hiểu biết được phát sinh. Chủ thể "Tôi" không thể tự biến nó thành một đối tượng của tri thức, của Tâm.

Do đó bạn không thể trở thành một đối tượng cho chính mình. Đó chính là cái lý do ảo tưởng về bản ngã ở trong bạn được phát sinh – vì trong đầu bạn, bạn vô tình xem mình là một đối tượng. Cho nên bạn mới nói "Nhìn kìa, Tôi đó"[41]. Rồi bạn tự tạo ra một quan hệ với chính mình, và rao truyền với mọi người và với chính bạn *huyền thoại về mình.*

§

Bằng nhận thức sâu sắc rằng *bạn chính là ý thức, là sự nhận biết* trong đó mọi hiện tượng trong đời sống được phát sinh, thì bạn sẽ thoát ra khỏi sự phụ thuộc vào mọi hiện tượng của đời sống và thoát ra khỏi nỗ lực đi tìm một nhân cách cho chính mình qua những tình huống sống, nơi chốn và hoàn cảnh sống của bạn. Nói một cách khác: Những gì *xảy ra,* hay *không xảy ra*, không còn quan trọng đối với bạn. Mọi chuyện sẽ bớt đi sự nặng nề và nghiêm túc. Có một cảm giác thư thái, vui tươi trong những việc bạn làm. Bạn bỗng nhận rằng: thế giới này như là một cuộc khiêu vũ của vũ trụ, *một cuộc khiêu vũ của muôn vàn những hình tướng* không hơn không kém.

§

Khi bạn nhận biết bản chất chân thực của mình, bạn sẽ cảm nhận được một cảm giác an bình sống động, và không hề bị gián đoạn. Bạn có thể gọi đó là niềm vui, vì đó chính thực là cảm giác sống động của niềm an bình. Đó là niềm vui của một con người nhận thức được rằng **mình chính là tinh hoa**

của sự sống, trước khi sự sống ấy trở thành hữu hình. Đó là niềm vui của *an nhiên tự tại* – an nhiên tự tại vì đã biết được bản chất chân thực của mình.

§

Cũng như nước, có khi được biểu hiện dưới thể rắn, thể lỏng, thể hơi, Tâm cũng có thể được biểu hiện dưới dạng "đông đặc" khi trở thành vật chất, trở thành những sinh vật…; hoặc ở "thể lỏng" khi biểu hiện ra dưới dạng những ý nghĩ, tâm tư: hay không biểu hiện ra, không mang hình tướng gì cả, khi Tâm ở trong trạng thái thuần khiết, tinh chất của nó.

Trong trạng thái thuần khiết của Tâm: Tâm chính là Sự Sống trước khi nó được biểu hiện thành hình tướng, và Tâm kinh nghiệm thế giới qua "đôi mắt" của bạn vì *bạn chính là Tâm.* **Khi bạn nhận thức rằng mình chính là cái Tâm đó, thì bạn sẽ nhận ra mình trong tất cả.** Đó là một trạng thái ý thức tỉnh táo, hoàn toàn sáng tỏ. Lúc đó *bạn sẽ không còn là* một thực thể nhỏ bé với một quá khứ nặng nề, kinh nghiệm và diễn dịch đời sống qua một tấm màn giới hạn của khái niệm, với một quá khứ đầy thương tích.

Khi bạn cảm nhận, mà không đi qua quá trình diễn dịch của trí năng ở bên trong, thì lúc đó bạn mới có thể cảm nhận được *cái phần sáng suốt ở trong bạn đang ý thức và cảm nhận* những gì bạn đang cảm nhận. Điều mà chúng ta có thể diễn tả qua ngôn từ là *có một chiều không gian rất yên tĩnh nhưng tràn đầy sự tỉnh táo và cảnh giác* ở trong bạn, trong đó, những suy tư và khái niệm của bạn được hình thành.

Qua "bạn", cái Tâm *vô hình tướng*[42] đã tự ý thức được chính nó.

§

Đa số mọi người ai cũng bị chi phối bởi lòng tham đắm và sợ hãi.

Lòng tham đắm[43] là nhu yếu để thâu gặt thêm một cái gì đó cho chính mình để cho mình *cảm thấy toàn vẹn hơn.* Sợ hãi[44] là sợ đánh mất một cái gì, từ đó tự cảm thấy mình trở nên mất giá trị hoặc thiếu thốn.

Cả hai thái cực này đều che mờ một sự thực là: *an nhiên tự tại,* là một thứ bạn không thể thâu tóm hoặc đánh mất được[45]. Vì *an nhiên tự tại,* trong trạng thái toàn vẹn nhất, đang hiện diện ở trong bạn, ngay trong giây phút này.

CHƯƠNG VI. CHẤP NHẬN VÀ XUÔI THUẬN

Lúc nào bạn đã sẵn sàng, hãy nhìn vào nội tâm mình xem thử, trong giây phút này, bạn có đang vô thức - tạo thêm những bất đồng xáo trộn giữa bên trong và bên ngoài bạn, giữa những tình huống trong đời sống của mình, bạn đang ở đâu, đang tiếp xúc với ai, bạn đang làm gì, những cảm xúc hoặc ý nghĩ gì mình đang có? Bạn có cảm thấy đớn đau khi cứ khăng khăng khước từ, hay chống đối những gì đang hiện diện trong phút giây này?
Khi bạn nhận thức được điều này, bạn sẽ nhận ra rằng mình có tự do để buông bỏ *sự phản kháng một cách vô vọng*[46], trạng thái thường xuyên có sự xung đột, đấu tranh ở nội tâm, với những gì đang hiện diện trong phút giây này.

§

Thông thường mỗi ngày, nếu bạn cần thốt lên thành lời về thực trạng nội tâm của mình, bạn có muốn thốt lên: "Trời ơi, tôi không hề muốn đối diện với một tình trạng tồi tệ như thế này"? Bạn cảm thấy thế nào khi không chấp nhận tình trạng của bạn trong lúc đó – đang bị kẹt xe, đang trong giờ làm việc ở cơ quan, đang ngồi đợi một chuyến bay ở phi trường, hay bận giao tiếp với ai đó?
Dĩ nhiên có những nơi đang cho bạn phải rời xa và có khi, đó là điều thích hợp nhất bạn cần làm lúc đó. Nhưng nhiều lúc, rời xa nơi bạn đang có mặt là một điều bạn không thể làm được. Trong những trường hợp này, thái độ "Tôi không muốn giáp mặt với một hoàn cảnh như thế này!" là một điều không những vô bổ, mà còn có tính chất băng hoại. Vì thái độ đó làm cho bạn và những người chung quanh bạn khổ sở.
Người đời có câu: "Đi đâu thì ở đó!". Nói một cách khác: Bạn đang hiện diện ở nơi này. Luôn luôn như thế. Có gì khó khăn đâu khi bạn phải chấp nhận điều này.

§

Bạn có cần phê phán mỗi cảm nhận từ giác quan hay mỗi kinh nghiệm của mình? Bạn có cần phải có một quan hệ có tính chất phản kháng, *thích* hoặc *không thích* với đời sống, nơi mà bạn luôn liên tục có sự bất đồng với hoàn cảnh và với những người khác? Hay đó chỉ là một thói quen lâu đời, khó bỏ ở trong bạn? Bạn sống *an nhiên tự tại*, không phải bằng cách bạn phải làm một cái gì đó, nhưng bằng cách bạn cho phép những gì đang hiện hữu trong phút giây này *được như nó đang là,* mà không có sự chống đối.

Thói quen chống đối hay phản kháng ở trong bạn chỉ làm cho *tự ngã* của bạn mạnh hơn[47]. Thái độ chấp nhận sẽ làm cho tự ngã của bạn suy yếu đi. Bản ngã, sự đồng hoá một cách sai lầm của bạn với hình tướng[48], không thể sống sót khi bạn có thái độ chấp nhận mọi việc.

§

"Tôi bận lắm!". Vâng, nhưng những việc bạn đang làm ấy có chất lượng không? Lái xe đến nơi làm việc, nói chuyện với người thân, sử dụng máy vi tính, giặt giũ, mua sắm... và hàng trăm thứ khách mà bạn cần làm trong ngày. Bạn có thực sự có mặt trong khi làm những công việc đó? Bạn làm những việc ấy trong tình thái *chấp nhận* hay *chống đối*? Chất lượng, sự có mặt để thưởng thức công việc, và *thái độ chấp nhận* khi làm những công việc, đó mới chính là điều quyết định sự thành công hay thất bại của bạn trong đời sống, chứ không phải bao nhiêu nỗ lực mà bạn đã đổ vào những công việc đó. Nỗ lực ám chỉ sự căng thẳng và có cái gì như quá sức để đạt đến một mục tiêu, một kết quả nào đó ở tương lai. Bạn thử nhìn sâu để nhận ra rằng có một sự *chống đối*, dù nhỏ nhặt đến mức nào, ở trong mình về những gì bạn đang cần phải làm? Đó chính là *chống đối đời sống*, do đó bạn không thể nào thực sự có được sự thành công.

Khi bạn nhận ra sự chống đối này ở bên trong, bạn có muốn buông bỏ thái độ chống đối đó và hết lòng với những gì bạn đang làm?

§

"Làm hết lòng mỗi việc!"[49], như lời một vị thiền sư, chính là tinh yếu của Thiền tập. Làm hết lòng mỗi việc có nghĩa là đặt hết tâm ý vào những gì bạn đang làm. Đây chính là thái độ làm việc một cách nhu thuận, không chống đối - một thái độ làm việc đầy năng lực.

§

Thái độ chấp nhận những gì đang xảy ra giúp bạn đi sâu vào một trạng thái sâu lắng, nơi mà cảm nhận nội tại và cảm nhận về tự thân của bạn không còn phụ thuộc vào thái độ phê phán về "Tốt" hay "Xấu" của trí năng.

Khi bạn chấp nhận một cách hân hoan đối với "những gì đang hiện hữu" trong đời sống, khi bạn chấp nhận giây phút này nguyên vẹn như nó đang là, bạn có thể cảm nhận được một cảm giác thật khoáng đạt, thanh thoát và an tịnh ở nội tâm.

Trên bề mặt, bạn có thể cảm thấy vui khi trời nắng ráo, và ít vui khi trời mưa gió; bạn có thể cảm thấy mừng vui khi trúng số độc đắc, và khổ sầu khi mất hết tài sản. Nhưng dù thế nào, nhưng niềm vui hay nỗi buồn như

thế không thể xáo trộn tâm bạn được lâu. Vì những thứ ấy chỉ như những đợt sóng gợn trên bề mặt sự Hiện Hữu của bạn. Vì chiều không gian sâu lắng ở trong bạn không bao giờ bị khuấy động, dù cho có những giông bão đang xảy ra ở bên ngoài.
Chấp nhận một cách hân hoan "những gì đang hiện hữu" làm hé mở một chiều không gian sâu lắng ở trong bạn, không phụ thuộc vào những điều kiện ở bên ngoài hay những thay đổi lên xuống thường xuyên của những ý tưởng và cảm xúc bên trong.

§

Chấp nhận vô điều kiện trở thành dễ dàng hơn khi bạn nhận thức sự chóng tàn và phôi pha của mỗi kinh nghiệm, khi bạn hiểu rằng thế giới này không thể mang đến cho bạn một cái gì trường cửu. Từ đó, bạn tiếp tục gặp gỡ người khác, tiếp xúc với những kinh nghiệm và sinh hoạt, nhưng không còn bị bó buộc bởi lòng ham muốn mà và sợ hãi của một *cái Tôi riêng rẽ*[50]. Hay nói một cách khác, bạn không còn muốn đòi hỏi hoàn cảnh, người khác, nơi chốn hay biến cố gì để giúp bạn thoả mãn hay vui sướng. Tính phôi pha và bất toàn của mọi chuyện được phép bộc lộ, phơi bày một cách hiển nhiên.
Điều tuyệt vời nhất là khi bạn không còn áp đặt một yêu cầu khó thể thoả mãn nữa thì mỗi hoàn cảnh, mỗi con người, mỗi nơi chốn hay biến cố đề trở thành một cái gì không những rất thích thú mà còn rất hài hòa và yên lắng.

§

Khi bạn hoàn toàn chấp nhận giây phút này, khi bạn không còn tranh cái với *những gì đang có mặt*, khuynh hướng suy tư sẽ giảm dần và thay vào đó bằng một sự trầm tĩnh rất sáng suốt. Bạn hoàn toàn có mặt, nhưng trí năng ở trong bạn không còn diễn dịch, phê phán hay dán nhãn hiệu lên giây phút này. Trạng thái không-chống-đối nội tại này sẽ mở ra cho bạn tiếp xúc với một tâm thức chưa bị điều kiện hoá; thứ tâm thức lớn hao hơn tất cả những gì trí năng của con người có thể hình dung được. Sự thông thái mênh mông này từ đó có thể biểu hiện qua chính bạn và giúp bạn cả bên trong lẫn bên ngoài. Cho nên, khi bạn buông bỏ *sự chống đối nội tại,* bạn thường nhận rằng những hoàn cảnh mà mình đang gặp phải sẽ được thay đổi theo một chiều hướng tích cực.

§

Tôi có đang nói rằng "Bạn hãy thưởng thức và vui sướng với phút giây này?". Không. Tôi chỉ nói: Hãy cho phép giây phút này được "như nó đang là"!

§

Chấp nhận hoàn toàn là chấp nhận những gì đang hiện hữu trong giây phút này, mà không phải là chấp nhận những thêu dệt, những bi kịch... qua đó bạn *diễn dịch* giây phút này rồi cố gắng, bó buộc mình phải quy hàng phút giây hiện tại.

Ví dụ, bạn đang bị khuyết tật và không thể đi lại bình thường như trước đây. Hoàn cảnh của bạn hiện giờ *đang* như thế.

Nhưng trí năng bạn đang cố vẽ vời thành một bi kịch rằng: "Cuộc đời tôi sao khốn nạn thế. Tôi phải trở thành một phế nhân! Cuộc đời đối xử với tôi quá bất công và bạc bẽo. Tại sao tôi lại luôn gặp phải những tai nạn, bất hạnh như thế này?".

Bạn có thể chấp nhận phút giây này *y như nó đang là* và không để mình lầm lẫn với *bi kịch đau thương*[51] mà trí năng luôn muốn tạo dựng nên.?

§

Sự chấp nhận hoàn toàn chỉ xảy ra khi nào bạn không còn thiết đến câu hỏi "Tại sao điều bất hạnh này lại luôn xảy đến cho tôi?"

Ngay cả trong những tình huống thật bi đát, không dễ chấp nhận được, cũng luôn ẩn giấu một mục đích tốt đẹp, sâu xa cho bạn, vì bên trong mỗi tai họa đều chứa sẵn mầm mống những ân sủng của vũ trụ.

Từ xưa đến nay, có nhiều người đã từng đương đầu với những mất mát lớn lao, bệnh tật, lưu đầy, hoặc đợi chờ cái chết đến, nhờ *chấp nhận* được những-điều-không-thể-chấp-nhận-được, nên họ đã tìm ra được "sự yên lắng vượt lên trên những hiểu biết thông thường ở trên đời".

Chấp nhận những-gì-khó-thể-chấp-nhận-được chính là nơi phát sinh những ân sủng lớn lao nhất trên đời này.

§

Có những hoàn cảnh mà chúng ta không thể tìm được đáp án. Vì đời sống lúc đó không còn phù hợp với bạn nữa. Hoặc khi có một người đang có khó khăn tìm đến bạn để được giúp đỡ, nhưng bạn phải bó tay vì không biết phải nói hay làm một điều gì.

Chỉ khi nào bạn chấp nhận toàn diện rằng *tôi thực không biết phải làm gì,* bạn sẽ thôi vật lộn để cố tìm ra một đáp án từ đầu óc suy tư rất giới hạn của mình, thì đó là khi một chiều không gian thông thái rộng lớn hơn có thể hoạt động qua bạn. Và ngay cả những ý tưởng của bạn lúc bấy giờ cũng trở nên hữu ích hơn, vì sự thông thái sâu rộng đó có thể thẩm thấu qua suy tư và làm cho những suy tư ấy trở nên hứng khởi hơn.

Đôi khi *chấp nhận hoàn toàn* có nghĩa là thôi không còn cố gắng muốn biết một điều gì nữa, và *trở nên thoải mái* trong tình trạng rằng *bạn không biết hết mọi chuyện.*

§

Bạn có biết người nào đó mà mục tiêu duy nhất trên đời hình như là để tự gây khổ cho bản thân và cho những người chung quanh, sống như chỉ để gieo rắc khổ đau? Hãy tha thứ cho người ấy, vì họ cũng là một phần của quá trình tỉnh thức của tâm thức nhân loại. Họ đóng vai trò đại biểu cho sự gia tăng cường độ của sự bệnh hoạn, điên rồ của tâm thức tự ngã, biểu hiện của trạng thái *không chấp nhận hoàn toàn*. Đây không phải là một cái gì dính líu cho riêng bạn đâu. Đây cũng không phải là bản chất chân thực của họ.

§

Chấp nhận vô điều kiện, ta có thể nói rằng đó chính là một sự chuyển hướng ở bên trong bạn, từ trạng thái *chống đối* sang trạng thái *chấp nhận,* từ thái độ "Không bao giờ!" thành "Ừ, cũng được".

Khi bạn chấp nhận hoàn toàn mọi việc, cảm nhận về chính mình chuyển hướng từ trạng thái tự đồng hoá mình với một phản kháng hay phê phán của lý trí, sang một trạng thái khoáng đạt, có nhiều không gian chung quanh sự phản kháng hay sự phê phán. Đó là sự chuyển hướng từ trạng thái tự đồng hoá mình với hình tướng – ý tưởng hay cảm xúc của mình – sang trạng thái *an nhiên tự tại* và nhận thức rằng mình chính là tâm thức khoáng đạt, mình chính là Tâm khi không còn bị vướng mắc bởi một hình tướng nào.

§

Những gì bạn đã chấp nhận hoàn toàn sẽ đem bạn đi vào trạng thái tĩnh lặng, ngay cả với những gì trước đây bạn đã không thể chấp nhận.

§

Hãy để cho đời sống được xảy ra. Hãy để cho đời sống được tự nhiên như nó đang là.

CHƯƠNG VII. THIÊN NHIÊN

Chúng ta cần đến thiên nhiên không những để sống còn mà chúng ta còn cần đến thiên nhiên để giúp ta tìm về nhà, về với nguồn cội, quê hương của mình, thoát ra khỏi ngục tù của chính trí năng tạo ra ở trong mình. Chúng rất dễ đi lạc vào những toan tính, dự án, suy tư ở trong đầu – đánh mất mình trong *mê hồn trận* của những vấn đề rắc rối do chính mình tạo ra.
Chúng ta đã quên những gì mà một tảng đá, một thân cây hay một con thú vẫn còn biết. Chúng ta đã quên mất *sự an nhiên tự tại* - chỉ để được ở yên, sống với chính mình, có mặt với đời sống: Bây Giờ và Ở Đây.

§

Khi nào bạn chú tâm đến thiên nhiên, hay bất cứ một cái gì hiện hữu trong đời sống mà chưa bị xáo trộn, ô nhiễm bởi con người, đó là lúc bạn bước ra khỏi ngục tù của khái niệm, của suy tư, và ở một mức độ nào đó, tham dự vào trạng thái liên hợp với *an nhiên tự tại*, trong đó mọi thứ vẫn còn tồn tại một cách tự nhiên.
Đặt sự chú tâm của mình khi bạn đang nhìn vào một hòn sỏi, một thân cây, hay một con thú không có nghĩa là bạn suy tư về cái đó, nhưng chỉ đơn thuần đặt sự chú tâm vào vật đó, và giữ vật đó trong ý thức của mình.
Một cái gì đó như là tinh túy, linh hồn của vật ấy sẽ truyền sang bạn. Lúc đó bạn có thể cảm nhận được sự yên tĩnh sâu lắng của vật đó, và khi làm như thế, sự yên tĩnh sâu lắng đó cũng sẽ phát sinh ở trong bạn. Bạn sẽ cảm nhận được sự sâu lắng của vật đó trong trạng thái *an nhiên tự tại* - hoàn toàn đồng nhất với những gì đang hiện diện và nơi những thứ ấy đang xảy ra. Khi nhận thức được điều này, bạn cũng đạt đến một sự thư thái sâu lắng ở trong mình.

§

Khi đi dạo hay nằm nghỉ ở những nơi như trên núi hay ngoài bãi biển, hãy tôn trọng thiên nhiên bằng cách có mặt ở nơi đó hoàn toàn.
Hãy yên lặng.
Nhìn.
Lắng nghe.
Nhìn cho kỹ để thấy rằng mỗi thân cây, mỗi ngọn cỏ, chim chóc và muông thú…đều an nhiên với chính nó. Không giống như con người, cỏ cây hay muông thú không tách mình làm thành hai mảnh. Chúng không sống với những ảo tưởng tự tạo ra ở trong đầu như con người, nên chúng không cần phải quan tâm, cố gắng bảo vệ và bồi đắp cho nhân cách, hay khái niệm về

một "cái Tôi" không-có-thật đó. Con nai rất thoải mái *được là* một con nai. Một cành hoa thủy tiên rất thoải mái *được là* một cành hoa thủy tiên.
Mọi thứ trong thiên nhiên không những rất thoải mái với chính nó và chúng còn rất thoải mái với môi trường chung quanh. Vì chúng chưa hề tự tách mình ra khỏi cơ cấu tổng thể của vũ trụ bằng cách tuyên bố một sự hiện hữu có tính cách biệt: "Tôi" *và* phần còn lại của vũ trụ, không dính gì với tôi.
Lặng ngắm thiên nhiên có thể giúp cho bạn thoát ra khỏi cái "Tôi" đó, phần tử đã tạo nên vô vàn khổ đau và hệ luỵ cho bạn.

§

Hãy có ý thức ôm trọn những âm thanh của thiên nhiên - tiếng sột soạt của lá cây ở trong gió, tiếng mưa rơi, tiếng nỉ non của côn trùng, giai điệu của tiếng chim hot lúc bình minh. Hãy đặt trọn vẹn con người mình vào động thái lắng nghe. Vì ngoài âm thanh kia, còn có một cái gì to lớn hơn: Một cái gì thiêng liêng, không thể hiểu được bằng suy tư.

§

Bạn không phải là người đã tạo ra thân thể này của bạn, và bạn cũng không có khả năng điều khiển những chức năng phức tạp trong cơ thể. Vì có sự điều khiển của một sự thông thái rộng hơn trí óc của con người. Sự thông thái đó cũng nuôi sống vạn vật trong vũ trụ. Bạn có thể tiếp chạm được cái Cái Biết này bằng cách ý thức *trường năng lượng* bên trong cơ thể mình, bằng cách cảm nhận sức sống, sự có mặt rộn ràng của sự sống ở trong cơ thể mình.

§

Sự nô đùa và vui vẻ của một con chó. Lòng thương, đức tính trung thành với chủ và thái độ lúc nào cũng sẵn sàng chào đón đời sống của con chó rất tương phản với trạng thái nội tâm của người chủ - trầm uất, bất an, gánh nặng của đời sống, chìm đắm trong suy tưởng, không có mặt trong *phút giây và nơi chốn duy nhất* của đời sống: Bây Giờ và Ở Đây. Ta có thể tự hỏi: Sống chung với con người như thế, năm này qua tháng nọ, làm thế nào mà con chó vẫn còn giữ được sự sáng suốt và vui vẻ với chủ?

§

Khi bạn nhìn thiên nhiên qua lý trí, qua suy tư, bạn không thể cảm nhận được sức sống, sự an nhiên tự tại. Bạn chỉ nhìn thấy hình tướng mà không cảm nhận được sự sống từ trong những hình tướng bên ngoài này - sự bí mật thiêng liêng của đời sống. Suy tư luôn giảm thiểu thiên nhiên, biến nó thành một món hàng để trao đổi, làm lợi, hay để tích lũy kiến thức. Khu

rừng nguyên thủy sẽ trở thành những nơi khai thác gỗ; chim chóc trở thành một công trình nghiên cứu; đồi núi chỉ còn là một hầm mỏ để khai thác…
Khi bạn tìm hiểu thiên nhiên, hãy để cho trạng thái *không suy tư*, trạng thái *vắng bặt những ý tưởng quấy nhiễu*[52], có đủ không gian để thể hiện. Khi bạn tìm đến thiên nhiên như thế này, thiên nhiên sẽ thân thiện với bạn và sẽ tham dự vào quá trình chuyển hoá tâm thức của nhân loại và tâm thức của hành tinh này.

§

Hãy nhìn bông hoa xem chúng có mặt và chấp nhận đời sống sâu sắc như thế nào[53].

§

Những cây cỏ mà bạn đang có quanh nhà – có bao giờ bạn thực sự nhìn rõ chúng? Có bao giờ bạn cho phép những thứ quá quen thuộc nhưng rất bí ẩn đó dạy cho bạn về bí mật của đời sống? Bạn có bao giờ lưu ý đến sự tĩnh lặng sâu lắng của các loài cây cỏ này? Lưu ý đến trường không gian yên tĩnh bao bọc quanh chúng? Phút giây bạn chú tâm đến sự yên tĩnh và an bình toả ra từ cây cỏ, đó là lúc loài thực vật này trở thành bậc thầy của bạn.

§

Nhìn ngắm một con thú, một bông hoa, một thân cây và nhận ra cách mỗi thứ buông thư trong trạng thái *an nhiên tự tại*. Mỗi thứ đúng là chính nó. Mỗi thứ đều có một phẩm cách, một sự trong trắng và thiêng liêng. Tuy nhiên, để bạn có thể nhìn ra được điều này, bạn cần phải vượt lên những thói quen đặt tên, dán nhãn hiệu. Phút giây bạn vượt lên trên những nhãn hiệu của trí năng, bạn có thể cảm nhận được một chiều không gian mà bạn không thể nói thành lời, không thể nắm bắt bằng suy tư hay cảm nhận qua giác quan. Có một sự hòa điệu, một cái gì rất thiêng liêng thẩm đẫm khắp thiên nhiên và cả ở trong bạn.

§

Không khí mà bạn đang thở chính là thiên nhiên, cũng như qua trình hít thở của bạn cũng chính là thiên nhiên.
Hãy chú tâm vào hơi thở và nhận rằng bạn không phải là người làm cho hơi thở này xảy ra. Nhưng đó chính là hơi thở của thiên nhiên, của vũ trụ. Nếu quả thực bạn phải nhớ để mà thở thì bạn sẽ chết rất nhanh chóng (vì bạn thường xuyên quên mất hơi thở của mình), và nếu bạn cố ngừng hơi thở lại thì thiên nhiên sẽ luôn luôn thắng bạn.

Bạn nối lại sợi dây liên lạc với thiên nhiên một cách thân thiết và mạnh mẽ khi bạn trở nên *ý thức hơi thở của mình*[54] và học cách *giữ cho tâm ý của mình có mặt trong hơi thở*. Đây là một thực tập sâu sắc và có tính trị liệu rất cao. Vì thực tập này giúp chuyển dịch tâm thức của bạn từ thế giới của khái niệm, suy tư phiên diện sang thế giới rộng rãi, khoáng đạt của tâm thức trong sáng, nguyên vẹn, chưa bị điều kiện hoá.

§

Bạn cần thiên nhiên như cần một người thầy giúp bạn nối lại sợ dây liên lạc với đời sống. Bạn rất cần đến thiên nhiên, ngược lại, thiên nhiên cũng rất cần bạn.

Bạn không bao giờ tách biệt khỏi thiên nhiên. Vì tất cả chúng ta đều là một phần căn bản của Sự Sống duy nhất được biểu hiện thành muôn hình, muôn vẻ khắp vũ trụ, những hình tướng liên hệ một cách mật thiết với nhau. Khi bạn nhận ra sự thiêng liêng, vẻ đẹp, sự tĩnh lặng sâu thẳm và uy nghi ở trong mỗi bông hoa, mỗi thân cây, mỗi cọng cỏ, bạn sẽ làm cho mỗi bông hoa, mỗi thân cây và mỗi cọng cỏ có giá trị hơn. Qua nhận diện, và ý thức của bạn mà thiên nhiên cũng nhận thức được chính tự thân mình. Nhờ bạn mà thiên nhiên nhận ra được vẻ đẹp và sự thiêng liêng của chính nó.

§

Có một không gian im lắng rộng lớn ôm trọn lấy thiên nhiên trong vòng tay mình. Không gian im lắng ấy cũng ôm trọng cả bạn nữa.

§

Chỉ khi nào bạn thực sự trong lắng ở bên trong thì bạn mới tiếp xúc được với thế giới im lắng của đất đá, cỏ cây và muông thú. Chỉ khi nào trí năng ồn ào của bạn đã lắng xuống thì bạn mới có thể tiếp xúc được với thiên nhiên ở một mức độ sâu hơn và vượt lên được cảm giác cách biệt tạo nên bởi thói quen suy tưởng quá độ của mình.

Thói quen suy tư chỉ là một giai đoạn phát triển cần thiết của con người. Thiên nhiên hiện hữu trong một trạng thái im lắng tinh khiết trước khi suy tư phát sinh. Cỏ cây, bông hoa, chim chóc, đất đá không hề ý thức được vẻ đẹp và tính chất thiêng liêng của chính nó. Khi con người trở nên im lặng, họ vượt lên trên những suy tư. Có một chiều không gian mới sự thông thái, của ý thức vượt lên trên những suy tư.

Thiên nhiên có thể mang lại cho bạn sự tĩnh lặng. Đó là một món quà thiên nhiên dành riêng cho bạn. Khi bạn nhận thức được điều này và sát cánh với thiên nhiên trong trạng thái tĩnh lặng, trường tĩnh lặng ấy trở nên thẩm thấu với ý thức của bạn. Đó là món quà mà bạn hiến tặng cho thiên nhiên.

Vì thông qua bạn mà thiên nhiên có ý thức về chính mình. Thiên nhiên đã luôn trông chờ điều này ở con người trong suốt hàng triệu năm nay.

CHƯƠNG VIII. QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI VÀ NGƯỜI

Chúng ta thường quá vội vàng khi có ý phê phán hay kết luận về người khác. Vì điều này làm cho bản ngã của bạn được thoả mãn khi bạn dán nhãn hiệu cho người khác, gán cho họ một tấm căn cước của khái niệm, để bạn có thể hiển nhiên phán xét về người đó.

Mỗi con người khi sinh ra, cách suy tư và hành xử, trong một khía cạnh nào đó, đã bị tiêm nhiễm những thói quen và cách suy nghĩ tiêu cực - bởi di truyền cũng như kinh nghiệm sống thuở ấu thơ cũng như môi trường văn hoá của người đó.

Nhưng đó không phải là bản chất chân thực của họ, mà chỉ là những biểu hiện đã bị tha hoá. Cho nên khi bạn có ý phán xét một người, bạn đã nhầm lẫn những *khuôn mẫu, thói quen trong cách cư xử đã bị tha hoá của họ* với bản chất chân thực của họ. Khi bạn hành xử như thế thì chính bạn cũng rơi vào lối cư xử vô thức theo một thói quen đã bị tha hoá lâu đời. Bạn đã tạo ra cho người đó một tấm căn cước của khái niệm, và tấm căn cước giả tạo đó trở thánh ngục tù, không những cho người kia mà cả cho chính bạn.

Buông bỏ sự phán xét về người khác không có nghĩa là bạn không còn nhìn thấy những gì người đó làm. Điều này có nghĩa là bạn nhận ra lối hành xử của họ như là biểu hiện của sự tha hoá mà bạn đã nhìn rõ và chấp nhận. Và trong tình trạng đó, bạn sẽ không tạo nên một nhân cách nào cho người đó cả.

Điều này giải thoát bạn và cả người kia khỏi sự đồng hoá mình với tình trạng, với hình tướng, và với suy tư. Từ đó bản ngã bạn không còn không chế quan hệ của bạn.

§

Lúc nào bản ngã của bạn còn khống chế cuộc đời bạn, thì hầu hết những suy tư, tình cảm và cách hành xử của bạn đều sẽ phát sinh từ những thèm khát và sợ hãi. Do đó trong quan hệ, bạn sẽ có nhu yếu hoặc e ngại một điều gì từ phía người kia.

Có thể là bạn cần những lạc thú trong cảm xúc hoặc sự lợi lộc về vật chất, được công nhận, ngợi khen hay gây được chú ý hoặc cảm nhận về chính mình được củng cố thêm qua sự so sánh, qua thành đạt cá nhân, rằng bạn có nhiều tài sản, địa vị, hoặc kiến thức hơn người kia. Nhưng nhiều khi bạn lo sợ rằng sự thật có thể lại là điều trái ngược (tài sản, địa vị, kiến thức…của

bạn không bằng người kia), và trong một khía cạnh nào đó sẽ làm giảm thiểu cảm nhận về tự thân của bạn.
Khi bạn để cho phút giây hiện tại làm tâm điểm của sự chú tâm của bạn - thay vì chỉ là một phương tiện để cho bạn đạt được một mục đích nào đó - bạn sẽ vượt qua bản ngã của mình và vượt lên trên sự thôi thúc muốn lợi dụng người khác như một phương tiện để bạn đạt được mục đích riêng tư của bạn, cứu cánh ấy chỉ là để làm mạnh thêm bản ngã, làm mạnh hơn cảm nhận về tự thân mình trên sự mất mát, thua thiệt…của người khác. Chỉ khi nào bạn để sự chú tâm toàn diện của mình vào bất kỳ một người nào mà bạn tiếp xúc, bạn sẽ loại trừ được quá khứ và tương lai ra khỏi mối quan hệ của bạn. Khi nào bạn hoàn toàn có mặt với bất kỳ một người nào mà bạn tiếp xúc, bạn sẽ loại trừ tấm căn cước của khái niệm mà bạn đã tạo ra cho người đó - tức là những suy diễn của bạn về bản chất của họ và những gì người đó đã làm trong quá khứ - và từ đó bạn có khả năng giao tiếp với người đó mà không bị sự chi phối của tâm thức tự ngã của sự hãi hay mong cầu ở trong bạn. Chìa khoá trong chuyện này chính là sự chú tâm tức là sự im lắng một cách tỉnh táo.
Thật tuyệt vời biết bao khi bạn vượt lên trên những ham muốn và sợ hãi trong quan hệ luyến ái của bạn[55]. Tình yêu chân chính không hề ham muốn hay sợ hãi bất kỳ một cái gì.

§

Nếu bạn có một quá khứ giống như người bạn của mình, một mối khổ đau như thế, một tâm thức như thế, bạn sẽ suy nghĩ và hành xử giống hệt như người ấy. Khi nhận thức được điều này, bạn sẽ phát sinh lòng tha thứ, cảm thương và tìm lại được sự an ổn trong tâm hồn mình.
Tự ngã của bạn không bao giờ muốn nghe điều tôi vừa nói này, vì khi tự ngã không còn phản ứng và luôn cho mình là đúng, tự ngã của bạn sẽ dần dần bị suy yếu.

§

Khi bạn tiếp đón bất kỳ một người nào đó đi vào trong Phút Giây Hiện Tại như một vị khách quý, khi bạn cho phép mỗi người được tự nhiên, người đó sẽ bắt đầu thay đổi.

§

Tìm hiểu bản chất của một người khác, bạn đầu cần phải biết gì về người đó như quá khứ, lịch sử cá nhân hay những câu chuyện về cuộc đời của họ. Chúng ta nhầm lẫn những điều ta *biết về* người đó với sự hiểu biết sâu xa về bản chất của họ - một cái Biết không thuộc về khái niệm thông thường. Biết

bề ngoài về một cái gì và sự hiểu sâu, thấu triệt là hai điều hoàn toàn khác nhau. Một cái thì thuộc về hình thức, còn cái kia thì thuộc về bản chất. Một cái thì vận hành bằng suy tư, cái kia thì vận hành qua sự im lặng.

Sự hiểu biết có tính chất tri thức về một khía cạnh nào đó của một người thì rất hữu ích cho những gì có tính thực tiễn. Trong lĩnh vực này, chúng ta không thể không cần sự hiểu biết sự hiểu biết có tính chất tri thức đó. Nhưng khi loại hiểu biết bề ngoài này trở thành phương thức chính trong khi giao tiếp thì không những nó sẽ trở nên một cái gì đó rất giới hạn, mà có khi còn trở nên nguy hại cho mối quan hệ của bạn nữa. Suy tư và khái niệm tạo nên một bức tường giả tạo, một sự ngăn cách không cần thiết giữa người với người. Khi đó quan hệ của bạn với người khác sẽ không còn cắm rễ vào trạng thái *an nhiên tự tại* nữa, mà đã trở thành bị điều kiện hoá bởi trí năng. Khi không bị che chắn bởi hàng rào của khái niệm, lòng xót thương sẽ có mặt một cách tự nhiên trong tất cả những quan hệ của bạn.

§

Hầu hết những quan hệ giữa người với người đều bị trói buộc trong sự trao đổi của ngôn từ - thế giới của suy tưởng. Điều cần thiết là làm sao để mang sự trong lắng vào trong những quan hệ thân mật của bạn.

Không mối quan hệ nào có thể lớn mạnh mà không có cảm nhận rộng thoáng của không gian khi có sự hiện diện của sự yên tĩnh. Hãy tập ngồi Thiền với nhau, hoặc có nhiều thì giờ để ngồi yên với nhau giữa thiên nhiên. Khi đi dạo hay ngồi ở trên xe, hay ở nhà, bạn thực tập thế nào để giúp cho mình trở nên thoải mái khi ngồi *với nhau trong tĩnh lặng*. Ta không thể và cũng không cần tạo ra sự tĩnh lặng. Mà chỉ cần cởi mở để cảm nhận rằng sự tĩnh lặng vốn đã có sẵn ở đó rồi, nhưng thường bị che lấp bởi sự ồn ào của dòng suy nghĩ ở trong đầu ta.

Nếu sự rộng thoáng của tĩnh lặng đã không có, thì quan hệ luyến ái của bạn dễ bị chiếm hữu bởi suy tư và lo sợ vẩn vơ của trí năng, và dễ dàng bị vấn đề và những bất đồng chế ngự. Khi sự tĩnh lặng có mặt thì năng lượng ấy sẽ giúp bạn bao bọc lấy những gì không hay phát sinh ở trong đó.

§

Sự lắng nghe sâu sắc là một cách khác giúp bạn mang sự tĩnh lặng vào trong những quan hệ của bạn. Khi bạn thực sự lắng nghe người khác, một chiều không gian tĩnh lặng được phát sinh và sự tĩnh lặng sẽ trở thành một phần chính yếu trong quan hệ của bạn. Nhưng nghệ thuật lắng nghe là một khả năng rất hiếm hoi. Vì thông thường, phần lớn sự chú tâm của mỗi người thường bị cuốn hút bởi dòng suy tư, lo sợ không-có-chủ-đích ở trong đầu.

Cùng lắm thì họ chỉ có thể đánh giá những gì bạn nói hay chuẩn bị để đáp lại lời bạn. Hoặc họ chẳng nghe ra được bạn đã nói gì, vì họ đã đánh mất mình trong những dòng suy tư, lo sợ vẩn vơ của chính họ.
Sự lắng nghe sâu sắc là một cái gì còn sâu sắc hơn là những cảm nhận thuộc về nhĩ căn. Mà đó chính là sự phát sinh của sự chú tâm một cách cảnh giác, đó là không gian của sự hiện hữu trong đó từng lời nói được tiếp nhận. Ngôn từ lúc đó chỉ còn là thứ yếu. Ngôn từ có thể có ý nghĩa hoặc vô nghĩa. Khi bạn lắng nghe, hành động chuyên chú để lắng nghe còn quan trọng hơn là những gì bạn nghe được, vì đó chính là không gian của một sự hiện hữu đầy ý thức khi bạn đang chuyên chú lắng nghe. Không gian đó chính là một trường ý thức đồng nhất trong đó bạn tiếp xúc với người kia mà không bị phân cách bởi những hàng rào của khái niệm, của suy tư ở trong bạn. Và người kia không còn là một cái gì "khác với bạn". Vì trong chiều không gian đó, bạn nối kết với nhau thành một trường ý thức, một tâm thức đồng nhất[56].

§

Bạn có thường gặp phải và hay lặp lại những tấn tuồng gây gổ trong quan hệ luyến ái của mình? Có phải những bất đồng chẳng đáng gì những thường gây nên những tranh luận gay gắt và những khổ đau trong tình cảm?
Gốc rễ của những kinh nghiệm này chính là những *thói quen trong cách bạn phản ứng và cư xử* rất thông thường của bản ngã ở trong bạn: Đó chính là *nhu yếu giành phần đúng*[57] trong chuyện tranh cãi và dĩ nhiên cho người kia là sai; đó là thái độ đồng hoá mình với những quan điểm, những vị thế trong cách suy nghĩ của mình. Ngoài ra bản ngã ở trong ta còn có thêm một nhu yếu thường trực: thích tạo nên những vấn đề, những xung đột với ai đó, hay với một chuyện gì, để *củng cố* thêm cảm nhận về sự cách biệt giữa mình và "những người khác", vì nếu không có sự phân biệt này thì bản ngã của bạn sẽ không thể tồn tại được.
Hơn nữa, còn một mối khổ đau trong tình cảm đã tích lũy từ quá khứ mà bạn và mỗi người vẫn còn cưu mang ở trong mình, vừa là nghiệp báo[58] của cá nhân vừa là nghiệp báo của tập thể của con người nói chung, nếu ta đi ngược lại từ thuở xa xưa. *Khối khổ đau sâu nặng*[59] này là một trường năng lượng ở trong bạn thỉnh thoảng lại chiếm hữu lấy bạn vì khối khổ đau sâu nặng ấy cần được nuôi dưỡng và bổ sung thêm những khổ đau mới. Khối khổ đau này sẽ cố tìm cách điều khiển, chi phối những suy nghĩ của bạn và làm cho những suy tư đó nhuốm màu tiêu cực. Khối khổ đau này rất thích

những ý tưởng tiêu cực ở trong bạn, vì những ý nghĩ này có cùng tần số và vì khối khổ đau đó của bạn được nuôi sống bằng những suy nghĩ tiêu cực ấy. Khối khổ đau đó cũng sẽ khích động *những phản ứng có tính chất rập khuôn*[60] ở những người thân của bạn, đặc biệt là người bạn gối chăn của bạn, nhằm mục đích là để được nuôi sống bằng những bi kịch và khổ đau xảy ra sau đó.

Làm sao để bạn có thể thoát ra được *thói quen đồng hoá mình một cách vô thức với những khổ đau sâu nặng* đã tạo nên những khốn đốn trong đời bạn?

Chỉ có cách là *trở nên ý thức về khối khổ đau sâu nặng* này. Là nhận thức rằng bạn không phải là những khổ đau này, và nhận rõ chân tướng của nó. Đây chỉ là những khổ đau cũ còn sót lại từ quá khứ mà thôi. *Làm một chứng nhân yên lặng*[61] khi khối khổ đau này đang phát sinh ở trong mình hay trong người bạn gối chăn của mình. Khi thói quen vô thức đồng hoá mình với khối khổ đau sâu nặng ấy ở trong bạn đã bị phá vỡ, khi bạn có khả năng quan sát trong yên lặng lúc khối khổ đau sâu nặng ấy đang hoành hành ở trong bạn, và bạn không nuôi nấng hay làm cho nó mạnh hơn, thì khối khổ đau ấy sẽ dần dần suy yếu đi.

§

Quan hệ giữa người và người có thể giống như ở địa ngục[62]. Hoặc có thể là một thực tập tâm linh sâu sắc[63].

§

Khi nào bạn nhìn người khác với cặp mắt yên thương vô hạn, hoặc khi bạn chiêm nghiệm nét đẹp của thiên nhiên và sâu thẳm trong bạn rung cảm sâu sắc với vẻ đẹp ấy thì bạn hãy thử nhắm mắt lại một chút để cảm nhận cái tinh túy của tình thương hay vẻ đẹp đó ở trong bạn, thì bạn sẽ nhận thức rằng tình thương và vẻ đẹp này không thể tách rời với chính bạn, vì đó chính là bản chất chân thực của bạn. Những gì bạn trông thấy ở ngoài kia chỉ là sự phản ánh rất chóng tàn của những gì chân thực của bạn ở bên trong. Đó à lý do để bạn biết rằng tình thương và sự cao đẹp ở trong bạn sẽ không bao giờ tách rời được, dù những hình tướng bên ngoài của bạn có thể phôi pha.

§

Quan hệ của bạn với *thế giới hình tướng*[64], muôn vàn vật thể chung quanh bạn mà bạn tiếp xúc hằng ngày là quan hệ gì? Chiếc ghế mà bạn đang ngồi lên, cây bút, chiếc xe, cái ly nước… Chúng chỉ là những phương tiện cho

bạn sử dụng, hay thỉnh thoảng bạn cũng còn nhận sự hiện hữu của chúng, bản chất của những đồ vật này, cho dù đó chỉ là những giây phút rất ngắn ngủi trong đó bạn dành hết sự chú tâm của mình vào những vật này?

Bạn sẽ *trở nên vướng mắc*[65] khi nào bạn sử dụng những thứ này để làm tăng thêm giá trị của bạn đối với chính mình hay với người khác, hay những quan tâm của bạn về những điều đó chiếm hữu hoàn toàn cuộc đời của bạn. Khi bạn có *sự đồng hoá mình với những thứ mà bạn sở hữu*, bạn sẽ không còn biết quý trọng những thứ đó, vì bạn mải bận *đi tìm chính mình* qua những vật sở hữu đó.

Khi bạn biết quý trọng tự thân một vật gì, khi bạn xác nhận sự hiện hữu của vật ấy mà không có sự phóng chiếu của trí năng, bạn sẽ không thể không biết ơn sự có mặt của vật ấy. Bạn cũng sẽ cảm thấy rằng vật ấy rất linh động, chứ không phải là một cái gì chết cứng, vô tri…như cảm nhận sai lầm của giác quan của bạn. Các nhà vật lý học đã xác minh rằng ở cấp độ phân tử, mọi vật quả thực là *một trường năng lượng rung động một cách rộn ràng*[66].

Qua sự *biết ơn một cách vô ngã* thế giới của vật thể, đời sống chung quanh bạn sẽ trở nên sinh động trong nhiều khía cạnh mà bạn sẽ không thể hiểu được qua trí năng của mình.

§

Khi gặp một người nào, dù chỉ trong chốc lát, bạn có thừa nhận sự có mặt của người đó bằng cách dành trọn vẹn sự chú tâm của bạn trong khi gặp mặt nhau? Hay là bạn biến người đó thành một phương tiện của bạn, hoặc bạn đang thực thiện một chức năng hay vài trò nào đó mà bạn phải đóng?

Quan hệ của bạn như thế nào với một chị bán hàng, một em nhỏ bán vé số, hay một bác đạp xích lô?

Chỉ cần một giây phút bạn để tâm đến người đó là đủ. Khi bạn nhìn hay lắng nghe họ, có một sự yên lắng một cách tỉnh giác dù chỉ là hai, ba giây thôi. Chừng đó cũng đủ cho một cái gì đó thực hơn được phơi bày, hơn là những vai trò mà chúng ta thường đóng và tự đồng hoá mình với những vai trò đó. Mọi vai trò chỉ là một phần của thứ tâm thức đã bị tha hoá, tức cũng là trí năng của con người. Còn những gì xuất hiện qua sự chú tâm của bạn thuộc về thứ tâm thức chưa bị điều kiện hoá đó cũng chính là bản chất của bạn bên dưới những tên họ, hình thức bên ngoài. Lúc đó bạn không còn hành xử từ *một rãnh mòn của thói quen* nữa mà bây giờ bạn đã trở nên chân

thực hơn. Khi chiều không gian đó xuất hiện ở trong bạn, nó giúp cho chiều không gian tương tự ở phía người kia được phơi bày.

Dĩ nhiên, trong mỗi quan hệ, điều tối hậu mà bạn cần nhớ là sẽ *chẳng bao giờ có ai khác cả, ngoài chính bạn*[67]. Vì trong quan hệ ấy, *bạn chỉ đang gặp gỡ chính mình.*

CHƯƠNG IX. CÁI CHẾT VÀ SỰ SỐNG BẤT DIỆT

Khi bạn đi ngang qua một khu rừng nguyên sinh, chưa bị ô nhiễm hay xâm phạm bởi con người, bạn không chỉ có cảm nhận rằng đời sống chung quanh rất giàu có và đa dạng. Bạn sẽ đồng thời gặp những thân cây gãy đổ ngả nghiêng và những gốc cây đang mục nát, những chiếc là bị thối rữa, những xác thú vật đang bị phân hủy. Bất kỳ chỗ nào bạn để mắt nhìn, bạn sẽ thấy cái Chết và sự Sống đan quyện vào nhau.

Tuy nhiên, khi nhìn kỹ hơn, bạn sẽ khám phá được rằng gốc cây đang mục nát và những đám lá thối rữa kia không những đang làm cho sự sống được tiếp diễn mà chính những gì đang mục rữa đó cũng tràn trề sự sống. Có những vi sinh vật đang hoạt động nhộn nhịp. Có những phân tử đang tự phối trí lại. Do đó không thực sự có cái gì chết cả, bất kỳ ở đâu. Mà chỉ là sự biến hình của những sinh thể sống. Chúng ta học được gì từ nhận thức này?

Cái Chết không phải là đối cực của đời sống. Đời sống là một cái gì không có đối cực. Đối cực của cái chết là sự tái sinh. Còn đời sống thì vô tận.

§

Các nhà hiền triết và thi nhân từ xưa đến nay thường nhận biết tinh chất hư ảo của đời sống – dù trên bề mặt nó có vẻ rất chắc nịch và có vẻ rất thực, nhưng đời sống rất chóng phôi pha như thể nó có thể tan hoại đi bất kỳ lúc nào.

Đến phút lâm chung, quả thực câu chuyện về cuộc đời bạn có thể như là một giấc mơ đang đến hồi kết thúc. Dù có như là một giấc mơ đi nữa thì cũng có một cái gì đó chân thật. Phải có một cái Tâm - khả năng nhận biết – trong đó giấc mơ được xảy ra; chứ nếu không thì đâu thể có chuyện gì xảy ra.

Cái Tâm ấy do thân thể tạo ra hay chính Tâm đã tạo nên một giấc mơ về một thân thể, giấc mơ về một thân thể của một con người?

Tại sao đa số những người đã có kinh nghiệm chuyện *chết đi sống lại* không còn sợ hãi khi phải đối diện với cái chết nữa? Chúng ta hãy chiêm nghiệm thêm về điều này.

§

Dĩ nhiên bạn biết là bạn sẽ chết, nhưng điều đó chỉ là một khái niệm ở trong đầu bạn cho đến khi lần đầu bạn đối diện với cái chết đang thực sự đến với

chính mình: qua một cơn trọng bệnh hoặc một tai nạn xả ra cho bạn hoặc cho người thân của bạn, hoặc có một người thân của bạn vừa mất đi, cái chết đi vào cuộc đời bạn khi bạn ý thức được khả năng có thể bị hoại diệt của chính mình.

Đa số, vì sợ hãi, người ta thường tránh né vấn đề sống, chết của mình, nhưng nếu bạn không nao núng và dám đối diện với sự thực rằng thân thể bạn rất chóng hoại tàn và có khả năng biến hoại bất kỳ lúc nào, thì bạn sẽ không còn tự đồng hoá mình, dù ít hay nhiều với thân thể và tình cảm của mình, hay với "cái Tôi" giả dối của bạn. Khi bạn nhận ra và chấp nhận tính vô thường của mọi sự, mọi vật, sẽ có một cảm giác an bình phát sinh ở trong bạn.

Nhờ đối diện với cái Chết, tâm thức bạn, không ít thì nhiều, sẽ có tự do để không còn bị đồng hoá với những ý tưởng miên man hay cảm xúc tiêu cực của mình. Đó là lý do tại sao có những truyền thống Phật giáo, các thầy tu thường đến các nghĩa địa hay các nhà quàng để ngồi Thiền bên cạnh những thây người chết.

Tròng nhiều nền văn hoá phương Tây, người ta vẫn còn thói quen tránh né những gì liên quan đến cái Chết. Ngay cả những người già ở phương Tây cũng không dám nghĩ hay nói gì đề tài này, xác chết thường được tẩm liệm rất đẹp hoặc giấu biệt đi. Một nền văn hoá mà chối bỏ sự hiển nhiên của cái Chết thì sẽ không tránh khỏi trở nên một cái gì đó cạn cợt và giả dối, vì họ chỉ quan tâm đến bên ngoài của mọi sự, mọi vật. Khi cái Chết đã không còn được chấp nhận, đời sống sẽ mất đi chiều sâu của nó. Khả năng nhận thức được bản chất chân thực của chúng ta, vượt lên trên ngôn từ và hình tướng, một chiều không gian vượt thoát, chiều không gian đó sẽ bị biến mất ra khỏi đời sống của chúng ta vì cái Chết chính là một cánh cửa để đưa bạn đi vào chiều không gian đó.

§

Chúng ta thường không dám đối diện với *sự kết thúc* hay *chung cuộc* của một việc gì, vì mỗi sự chung cuộc là *một cái chết nhỏ*. Cho nên chữ "tạm biệt", trong nhiều văn hoá khác nhau, thường được nói là "hẹn gặp lại".

Khi một kinh nghiệm gì của bạn đi đến hồi kết thúc - một buổi tiệc với bạn bè, một kỳ nghỉ mát, con cái của bạn trưởng thành muộn dọn ra riêng - bạn như chết đi một phần nào. Một "hình tướng" của kinh nghiệm ấy ở trong tâm thức bạn đang bị phân rã đi. Thông thường điều này sẽ để lại ở trong bạn một cảm giác trống vắng, mà đa số chúng ta sẽ tìm cách tránh né để khỏi phải đối diện với cảm giác hụt hẫng ấy.

Khi bạn đã học được cách chấp nhận, và nếu được chào đón những hồi kết thúc của một việc gì trong đời bạn, bạn sẽ thấy rằng cảm giác trống vắng mà bạn cảm thấy lúc ban đầu sẽ dần dần trở thành một cảm giác rộng thoáng và một niềm an bình sâu lắng ở trong bạn.
Bằng cách thực tập đối diện với cái Chết mỗi ngày, bạn sẽ mở lòng mình ra với sự Sống.

§

Đa số chúng ta thường có cảm nhận về chính mình như là một vật gì quý giá, mà không muốn bị mất đi. Đó là lý do chúng ta rất sợ cái Chết.
Thật không thể tưởng tượng được nỗi sợ hãi đối với một con người khi tự nghĩ rằng "Tôi" có thể biến mất trên cuộc đời này. Nhưng bạn nhầm lẫn "cái Tôi quý báu ấy" với tên gọi, hình tướng và với những câu chuyện về chính mình[68] mà bạn đã tự thêu dệt nên. Cái Bản Ngã ấy chẳng có chi xa lạ mà chỉ là sự phối hợp tạm thời của nhiều điều kiện và nhân duyên trong một chuỗi của những biểu hiện trên bề mặt của Tâm.
Khi nào mà bạn vẫn còn đồng hoá mình với ngoại cảnh, với hình tướng, bạn sẽ không ý thức được rằng sự cao quý ấy chính là bản chất thường hằng của bạn, chính là cảm nhận sâu thẳm về những gì đang Hiện Hữu, đó cũng chính là Tâm. Đó chính là sự vĩnh cửu, thường còn ở trong bạn – và đó là thứ duy nhất mà bạn không bao giờ có thể đánh mất được.

§

Khi nào có một sự mất mát lớn xảy ra cho bạn – như là mất tài sản, mất nhà, mất đi một quan hệ thân thiết, hay bị mất danh dự, mất việc, hay mất đi khả năng bình thường trong cơ thể bạn - sẽ có một cái gì đó ở trong bạn bị chết đi. Bạn sẽ cảm thấy mất đi cảm nhận về chính mình. Có thể bạn còn cảm thấy một sự hụt hẫng, rằng: "Nếu không còn những thứ này…thì tôi là ai?".
Một khi bạn vô thức tự đồng hoá mình với một hình tướng nào đó, như là chính mình, bị mất đi hay đã bị biến đổi, điều này là cực kỳ đau đớn cho bạn. Có thể nói rằng điều nay sẽ tạo nên một lỗ hổng lớn ở trong bạn, không dễ gì lấp đầy.
Khi điều này xảy ra, bạn không nên chối từ hoặc làm ngơ nỗi đau ấy hay cảm giác buồn khổ mà bạn sẽ cảm thấy. Hãy chấp nhận sự hiện diện của những cảm xúc ấy. Nên chú tâm đến khuynh hướng *thêu dệt nên một câu chuyện không có thực* của trí năng bạn quanh sự mất mát này, trong đó bạn tự gán cho mình vai trò của một nạn nhân. Sự sợ hãi, giận dữ, ghét bỏ hay tự thương hại chính mình sẽ là những cảm xúc phát sinh khi bạn tự cho

mình chỉ là *một nạn nhân.* Rồi bạn cũng nên chú tâm đến những gì nằm đằng sau cảm xúc đó, cũng như những gì nằm đằng sau những câu chuyện được thêu dệt nên của trí năng: Cái lỗ hổng của sự trống vắng ở trong tâm hồn bạn. Nhưng bạn thừa khả năng để đối diện và chấp nhận cảm giác xa lạ của sự trống vắng đó. Khi làm được điều này, bạn sẽ nhận ra rằng, sự trống vắng đó không đáng sợ như bạn nghĩ. Bạn có thể rất ngạc nhiên khi nhận ra rằng có một niềm an bình *toát ra từ chỗ trống vắng ấy*[69].

Khi cái chết xảy đến, khi một cơ thể sống bị phân hủy, Thượng Đế hay Vô Tướng sẽ được chiếu sáng qua cánh cửa sổ được mở ra bởi sự phân hoại ấy. Do đó, cái Chết là một cái gì linh thiêng nhất trên đời. Đó cũng là lý do bạn có thể đạt được niềm an lạc sâu nhất trên đời chỉ có thể đến với bạn qua chiêm nghiệm và chấp nhận cái Chết.

§

Đời sống của mỗi con người thực ngắn ngủi biết bao, đời sống của chúng ta chóng tàn hoại biết bao. Bạn thử hỏi *"Có cái gì trong cuộc đời này trường cửu, không bị chi phối bởi luật sinh diệt?"*.

Hãy thử chiêm nghiệm điều này: Nếu trên đời chỉ có độc một màu xanh thì cả thế giới và mọi thứ trong đó đều mang màu xanh, và như thế màu xanh sẽ không còn được phân biệt. Do đó chúng ta cần phải có một màu gì khác, không phải là màu xanh, để chúng phân biệt được đây là màu xanh, nếu không thì màu xanh sẽ không có gì khác biệt, sẽ không hiện hữu.

Tương tự như thế, không phải ta cần phải *có một cái gì đó không bị biến đổi và trường cửu* để cho tính vô thường của mọi thứ được hiển bày? Nói một cách khác: Nếu mọi thứ, kể cả chính bạn, là vô thường, lúc đó liệu bạn có cách nào để nhận thức được tính vô thường này? Có phải nhờ *chính bạn* nhận thức được và chứng kiến tính mau tàn hoại của vạn vật, kể cả hình hài của chính bạn, mà bạn nhận ra rằng *có một cái gì đó ở trong bạn* không bị chi phối bởi quy luật vô thường?

Khi bạn đang ở độ tuổi hai mươi, bạn nhận thức rằng cơ thể của bạn rất khoẻ mạnh và tràn đầy sức sống; sáu mươi năm sau, bạn sẽ nhận ra rằng cơ thể của mình bây giờ đã suy yếu và già nua. Ngay cả những suy nghĩ của bạn trong tuổi già cũng thay đổi so với năm bạn hai mươi tuổi, nhưng riêng phần *nhận thức ở trong bạn* **cái phần nhận biết** rằng cơ thể bạn đang trẻ, hoặc đã già nua không hề bị biến dạng. Phần **nhận biết đo** chính là sự trường cửu ở trong bạn chính là Tâm. Đó chính là Sự Sống Duy Nhất vô hình tướng. Bạn có thể đánh mất sự sống này? Không, không bao giờ, vì bạn chính là Sự Sống Duy Nhất đó.

§

Có nhiều người đã trở nên an tịnh một cách sâu sắc và hầu như trở nên sáng suốt trước khi đi vào Cõi Chết như thể có một cái gì đó soi chiếu qua hình hài đang tan hoại của họ.

Nhiều khi những người già hay người bệnh nặng bỗng trở nên thanh thoát trong những năm tháng ngắn ngủi cuối cùng của đời họ. Khi họ nhìn bạn, bạn có thể nhận ra như thể có một luồng ánh sáng chiếu xuyên qua đôi mắt họ. Hầu như không còn khổ đau tâm lý nào còn sót lại ở trong họ. Họ đã buông bỏ hết, do đó con người, "cái Tôi" được tạo dựng nên bởi trí năng, đã không còn nữa. Họ đã *"biết chết trước khi thực sự đối diện với cái chết"* và đã tìm ra được niềm an bình sâu lắng ở bên trong; đó là nhận thức về một cái gì bất tử ở trong họ.

§

Mỗi một tai hoạ luôn ẩn giấu một khả năng của một *sự cứu rỗi lớn lao* mà chúng ta thường không biết được.

Trước một cú sốc bất ngờ, hay đối diện với thần Chết không thể tránh được, có thể buộc bạn phải hoàn toàn thoát ra khỏi *sự đồng hoá mình với hình tướng.* Trong những phút giây cuối cùng trước khi bạn đi vào cái Chết, và ngay cả lúc bạn lâm chung, bạn sẽ kinh nghiệm rằng bạn là Tâm thoát ly với những gì thuộc về hình tướng. Và bỗng nhiên bạn không còn sợ sệt, tất cả chỉ còn là nỗi an bình với hiểu biết rằng "mọi chuyện đều suôn sẻ cả" và cái Chết chỉ là sự tàn hoại của những hình tướng ở bên ngoài. Cái Chết lúc đó trở thành một ảo tưởng rất sai lầm – cũng sai lầm như chuyện bạn đã từng *nhận lầm mình chỉ là cơ thể của mình*[70].

§

Cái Chết không còn là một cái gì bất thường hay là một điều đáng làm cho bạn chán ghét nhất như nền văn minh hiện đại cứ muốn bạn tin, mà cái Chết là một cái gì rất tự nhiên trong đời, không thể tách rời khỏi sự Sống - đối cực rất tự nhiên của nó. Hãy luôn tự nhắc nhở mình một khi bạn ngồi bên giường của một người đang hấp hối.

Quả là một vinh dự và cũng là một điều rất thiêng liêng khi bạn được ngồi bên cạnh một người đang hấp hối như một chứng nhân và đồng thời cũng như một người bạn đồng hành của người đó.

Khi bạn ngồi với một người đang hấp hối, đừng cố chối bỏ bất kỳ một khía cạnh nào của kinh nghiệm đó cả. Đừng chối bỏ những cảm xúc bạn đang có hay những gì đang xảy ra . Cảm nhận rằng *bạn không thể làm gì* khác để thay đổi tình trạng đó có thể làm cho bạn cảm thấy bất lực, buồn chán hay

trở nên giận dữ. Nhưng bạn hãy thực tập chấp nhận những gì bạn đang cảm thấy ở trong lòng. Rồi đi sâu thêm một bước nữa: chấp nhận rằng *bạn không thể làm gì được với tình trạng người kia đang hấp hối,* và *chấp nhận* điều ấy hoàn toàn. Bạn không có sự chủ động về những gì sẽ xảy đến cho người ấy đâu. Hãy chấp nhận một cách sâu sắc tất cả mọi khía cạnh của kinh nghiệm mà *bạn không có sự chủ động này,* cảm xúc của bạn cũng như cảm giác đau đớn, khó chịu mà người hấp hối đang trải qua. Trạng thái chấp nhận hoàn toàn trong tâm được bạn và sự yên lắng đi kèm sẽ giúp rất nhiều cho người đang hấp hối và giúp cho người ấy đi qua giai đoạn chuyển tiếp[71]. Nếu cần phải nói một điều gì, thì lời nói sẽ tự nhiên đến từ sự tĩnh lặng ở trong bạn. Nhưng ngôn ngữ lúc đó chỉ là thứ yếu.
Khi có sự tĩnh lặng thì sẽ có điều tất yếu: sự an bình.

CHƯƠNG X. KHỔ ĐAU VÀ GIẢI THOÁT

Quan hệ hỗ tương sâu sắc giữa mọi sự, mọi vật là một điều mà người học Phật luôn biết, và ngày nay đã được khoa học công nhận. Không có một chuyện gì có thể xảy ra mà không gây ra hoặc liên đới với những chuyện khác; dù trên bề mặt chuyện ấy có vẻ như là đã xảy ra một cách độc lập. Khi nào chúng ta còn phê phán và hay đặt tên một sự kiện, khi đó chúng ta còn khuynh hướng tách rời sự kiện ấy khỏi toàn thể đời sống. Sự nguyên vẹn của đời sống sẽ bị phân mảnh bởi thói quen suy tư ở trong ta. Tuy nhiên, toàn thể đời sống đã giúp làm cho biến cố này xảy ra. Và đó là một phần mạng lưới của sự tương quan, tương duyên mật thiết của vũ trụ.
Điều này có nghĩa là: Những gì đang xảy ra là một điều *không thể nào khác đi được.*
Trong nhiều trường hợp, chúng ta không thể nào hiểu được vai trò của một biến cố trên bề mặt có vẻ như là vô nghĩa trong tổng thể vũ trụ, nhưng khi nhận thức được *tính bất khả*, không thể nào tránh được của biến cố đó, trong cái bao la của đại thể - đó có thể là chỗ khởi hành của thái độ chấp nhận ở trong lòng bạn với những gì đang hiện hữu - bạn sẽ chọn để sánh vai với toàn thể đời sống bao la.

§

Tự do chân thực và giải thoát chính là cách sống như thể chính bạn đã chọn lựa một cách hoàn toàn những gì bạn đang cảm nhận hay kinh nghiệm trong giây phút này.
Khi bạn đứng chung, sát vai với Phút Giây Hiện Tại, đó chính là lúc bạn chấm dứt hết khổ đau ở trong bạn.

§

Khổ đau có cần thiết không? Cần và có thể *cũng không cần.*
Nếu bạn chưa đủ khổ với tất cả những gì bạn đã trải qua, thì bạn sẽ không có đủ chiều sâu của một con người, không có đủ sự khiêm cung, và không có lòng xót thương. Cho nên bạn sẽ không có cơ duyên đọc được những dòng chữ này. Khổ đau giúp bạn đập vỡ *chiếc vỏ cứng của bản ngã*[72], vì đã đến lúc bản ngã của bạn không còn cần thiết nữa. Khổ đau chỉ cần thiết cho đến khi bạn nhận thức rằng bạn không cần phải khổ thêm nữa.

§

Sự bất hạnh luôn luôn cần một "cái Tôi", được tạo ra bởi trí năng với một câu chuyện lâm ly tình tiết, một nhân vật chỉ có ở trong đầu bạn. Mỗi bất

hạnh cũng "cần" có một quá khứ và tương lai. Cho nên khi bạn tách quá khứ và tương lai ra khỏi nỗi khổ, thì liệu bạn sẽ còn lại cái gì? Bạn chỉ còn lại *thể tính chân thật*[73] của giây phút này.

Có thể đó là một cảm giác nặng nề, khó chịu, căng thẳng, giận dữ hay có khi là buồn nôn. Nhưng đó không phải là nỗi bất hạnh và cũng không phải là vấn đề gì của riêng bạn. Vì quả thực chẳng có gì có tính chất cá nhân trong nỗi khổ của con người. Đó chỉ là áp suất của một sự căng thẳng quá mức hoặc của một năng lượng mạnh mẽ mà bạn cảm thấy ở đâu đó trong cơ thể bạn. Bằng sự chú tâm của mình, cảm giác ấy sẽ không trở thành một ý nghĩ và làm phát sinh "cái Tôi" bất hạnh ở trong bạn.

Hãy thử xem chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn cho phép một cảm giác được phát sinh một cách tự nhiên.

§

Nhiều khổ sở và bất hạnh phát sinh khi bạn xem mỗi ý tưởng xảy đến trong đầu mình như một điều gì có thật. Hoàn cảnh sống không thể làm cho bạn mất đi niềm vui sống. Bệnh tật có thể làm cho bạn có những đớn đau trong cơ thể, nhưng chúng không có khả năng làm cho bạn mất đi niềm vui sống. Chỉ có ý tưởng của bạn mới thực sự làm cho bạn mất vui. Những suy diễn, những mẩu chuyện mà bạn tự thêu dệt cho chính mình mới thực làm cho bạn mất vui.

"Thôi chết, những ý tưởng mà tôi đang có ở trong đầu bây giờ, *chúng mới là nguyên nhân làm cho tôi đau khổ!*". Nhận thức này sẽ giúp cho bạn thôi đồng hoá mình một cách vô thức với những suy nghĩ đó.

§

"Trời đất hôm nay sao lại giông gió như thế này!"

"Hắn chẳng còn mặt mũi nào để nhấc phôn lên gọi cho em!"

"Cô ấy đã cho tôi leo cây!"

Đây là những mẩu chuyện mà chúng ta dựng lên, kể lể cho chính mình và người khác qua những lời trách móc, thở than. Đó là những câu chuyện được tạo nên nhằm mục đích làm tăng cảm nhận về một cái Tôi khi cho rằng mình "đúng" và nhất định người khác là "sai". Giành lấy phần "đúng" thường đặt chúng ta vào một vị thế tưởng như là ưu thế hơn người kia, và điều này làm cho bản ngã, cái Tôi giả tạo trong chúng ta được củng cố. Nhưng điều này cũng tạo ra ở trong ta một đối thủ, kẻ thù của ta: Vâng, bản ngã ở trong bạn luôn cần có một *kẻ thù* để bạn xác minh ranh giới của mình, ngay đến cả thời tiết cũng có thể thành kẻ thù của bạn.

Qua thói quen phê phán của lý trí và sự co rúm của tình cảm, bạn cảm thấy mình có một quan hệ phản kháng có tính chất cá nhân với người khác và với những biến cố, tình huống trong đời bạn. Đây là những khổ đau do chính mình tạo ra, nhưng bạn không hề nhận biết vì đối với tự ngã của bạn, đây là một điều rất thoả mãn. Bản ngã của bạn luôn cảm thấy được củng cố hơn khi có sự phản kháng hoặc bất đồng với người khác.
Đời sống bạn sẽ đơn giản biết bao khi bạn không còn tạo ra những mẩu chuyện lâm ly cho chính mình.
"Ồ, trời đang mưa."
"Hôm nay anh ấy không gọi cho em."
"Tôi có đến chỗ hẹn. Nhưng cô ấy thì không."

§

Khi bạn đang khổ, hoặc đang cảm thấy bất hạnh, hãy thực tập có mặt với những gì đang xảy ra trong Phút Giây Hiện Tại. Bất hạnh hay một vấn đề gì khác của bạn không thể tồn tại trong Phút Giây Này.

§

Khổ đau chỉ bắt đầu khi nào bạn bắt đầu đặt tên, hay dán nhãn hiệu lên một tình huống như thể đó là một điều gì xấu hoặc không hay đã xảy ra. Bạn thích chống đối một tình huống nào đó và sự bực tức này làm cho tình huống ấy trở thành một vấn đề riêng tư của bạn, điều này làm nảy sinh một *cái Tôi phản kháng*.
Đặt tên hay dán nhãn hiệu lên một người hay một việc gì đấy chỉ là một thói quen, nhưng thói quen đó là điều bạn có thể bỏ được. *Hãy thực tập không dán nhãn hiệu, bắt đầu từ những chuyện nhỏ.* Nếu bạn bị trễ tàu, làm vỡ một cái tách, trượt chân té, bạn có cố gắng thực tập để không chê bai kinh nghiệm này là một cái gì xấu xa hay khổ sở? Bạn có khả năng chấp nhận tính "đang như thế" của sự việc, của giây phút đó không?
Cho rằng một việc gì là xấu tạo ra một sự co rúm trên mặt tình cảm ở trong bạn. Khi bạn cho phép sự việc ấy được như nó đang là, mà không cần phải chê bai, một sức mạnh to lớn bỗng nhiên nằm ở trong tầm tay của bạn.
Phản ứng *co rúm trong tình cảm* đó sẽ cắt bạn ra khỏi năng lực ấy, năng lực của chính đời sống.

§

Adam và Eva đã ăn phải trái cấm từ *cây biết phân biệt Thiện, Ác*[74].
Hãy vượt lên trên *thiện và ác, tốt và xấu* bằng cách giữ cho mình không bị rơi vào thói quen phê phán, khi cho cái này là *tốt,* cái kia là *xấu*[75]. Khi bạn

vượt lên trên thói quen phê phán, năng lực của cả vũ trụ sẽ luân lưu qua bạn. Khi bạn có một quan hệ hài hòa, không phản ứng đối với những kinh nghiệm mà bạn gặp phải, những gì mà bạn thường cho là xấu trước đây, bây giờ sẽ nhanh chóng, có khi ngay tức thì, được xoay chuyển theo một chiều hướng tốt đẹp hơn, qua năng lực của chính đời sống.
Hãy để ý những gi sẽ xảy ra khi bạn thôi không phê phán một kinh nghiệm nào đó mà bạn cho là "xấu", thay vào đó bạn sẽ chấp nhận ở trong lòng, thầm nhủ rằng "Vâng, không sao cả" với sự việc đó và cho phép sự việc ấy được như thế.

§

Bất kể hoàn cảnh sống ra sao, bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi bạn *hoàn toàn chấp nhận* những tình huống ấy, rằng *chúng đang như thế* - ngay ở trong Phút Giây Này?

§

Có nhiều nỗi khổ, dù trên hình thức rất mơ hồ hay rõ ràng, nhưng có vẻ như quá "bình thường" đến độ bạn thường không nhận ra đó là một nỗi khổ, có khi nỗi khổ ấy còn cảm thấy rất thoả mãn cho bản ngã ở trong bạn - bứt rứt, nóng nảy, giận dữ, bực tức, than phiền, hay đang có vấn đề gì với ai đó.
Bạn có khả năng nhận ra được tất cả những biểu hiện của những nỗi khổ đó khi chúng đang xảy ra và hiểu rõ ràng ngay trong phút giây này, *tôi đang tạo ra khổ đau cho chính mình.*
Nếu bạn có thói quen tạo ra khổ đau cho chính mình, có lẽ bạn cũng đang tạo ra khổ đau cho những người chung quanh. Những thói quen hành xử vô thức này của trí năng có khuynh hướng chấm dứt khi bạn có ý thức về chúng, bằng cách *nhận ra ngay khi chúng đang hoành hành.*
Bạn không thể nào vừa có ý thức sáng tỏ với những gì đang xảy ra mà lại vừa tạo thêm khổ đau cho chính mình.

§

Phép lạ chính là: đằng sau mỗi điều kiện, mỗi con người, mỗi hoàn cảnh, trên bề mặt ta có thể cho là "bất hạnh" luôn ẩn chứa một sự thánh thiện sâu xa. Sự thánh thiện ấy chỉ hiển lộ ra cho bạn bên trong và bên ngoài khi nào bạn chấp nhận hoàn toàn những gì *đang hiện hữu.*

"Thôi kình chống lại với những gì mà bạn cho là xấu[76] chính là một trong những chân lý cao tột của loài người.

§

Một mẩu đối thoại:
"Hãy chấp nhận những gì *đang xảy ra."*

"Không, không bao giờ. Tôi đang rất khó chịu và bất mãn về chuyện này."
Vậy thì bạn lại càng nên chấp nhận những gì đang có mặt.
"Chấp nhận rằng tôi đang rất khó chịu và bất mãn? Chấp nhận rằng tôi đang phẫn uất?"
"Vâng. Hãy mang thái độ chấp nhận vào trong *những-gì-bạn-đang-không-chấp-nhận*. Hãy mang thái độ khuất phục vào trong *những-gì-bạn-đang-không-khuất-phục*. Rồi thử xem chuyện gì sẽ xảy ra."

§

Nỗi đau đớn kinh niên trong thân thể bạn có thể là một người thầy rất khó tính. Bài học mà người thầy ấy (tức là bệnh tật) muốn dạy cho bạn là: "Có muốn chống cự cũng vô ích".
Không có bình thường hơn chuyện bạn muốn trốn tránh khổ đau. Tuy nhiên, nếu bạn có thể buông bỏ ước muốn tránh né đó và cho phép niềm đau trong bạn được có mặt, bạn sẽ nhận ra rằng nỗi đau ở trong bạn vừa được giảm đi vì đang có nhiều không gian hơn giữa bạn và nỗi đau. Điều này có nghĩa là bạn cảm nhận nỗi đau của mình với ý thức sáng tỏ, nỗi đau ấy sẽ giúp bạn đốt đi bản ngã của bạn, vì bản ngã, đa phần chỉ là thái độ chống đối một cách vô ích với những gì đang có mặt ở trong bạn. Cho nên, dù bạn có mắt phải chứng bại liệt toàn thân thì bạn vẫn có thể thực tập tương tự như thế. Có mặt và an nhiên chấp nhận tình trạng đang bất lực trong cơ thể mình.
Nói một cách khác: Bạn "dâng tặng tất cả khổ đau của bạn cho trời đất".

§

Bạn không cần phải là một người Công giáo mới có thể hiểu được nghĩ sâu sắc của biểu tượng thập tự giá.
Thời Trung Cổ, thập tự giá là một công cụ dùng để khảo tra. Nó là biểu tượng cho nỗi khổ đau tột bậc, sự giới hạn và bất lực mà một con người có thể gặp phải. Rồi bỗng nhiên con người ấy đã chọn sự khuất phục, chịu đựng nỗi khổ một cách tự nguyện, một cách đầy ý thức khi Ngài nói: "Ý Cha được nên"[77]. Trong phút giây đó, thập tự giá, vật tra tấn dã man bỗng phơi bày bí mật: Đó là một biểu tượng thiêng liêng, một biểu tượng của thần thánh.
Thập tự giá là một vật đã chối bỏ sự hiện hữu của một *chiều không gian vượt thoát* trong đời sống, nhưng nhờ thái độ chấp nhận tuyệt đối, thập tự giá bỗng nhiên đã trở thành một cánh cửa đưa bạn đi vào chiều không gian vượt thoát đó.

HÃY SỐNG VỚI BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA MÌNH!

o0o

Ghi Chú

[←1]

Tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng: Vì không còn biết bản chất chân thực của mình, chúng ta thường tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng tức là những được, mất, hơn, thua, những đấu tranh giành giật với nhau trong đời sống, trong những thói quen nghiện ngập... để lấp đầy sự trống vắng, khổ đau của một con người đã đánh mất gốc rễ, cội nguồn.

[←2]

Sự im lắng: Là sự tĩnh lặng, không có hình tướng nhưng tràn đầy ý thức ở trong bạn. Đó cũng chính là bản chất chân thực của bạn.

[←3]

Chân Ngã: Chân Ngã tức là bản chất chân thực, bất hoại, vĩnh cửu của mình. Chúng ta thường nhầm lẫn chân ngã của mình với những biểu hiện tạm bợ của hình tướng như: tên họ, địa vị, nghề nghiệp, danh tiếng, tài sản... với bản chất chân chính của mình.

[←4]

Tên Gọi và Hình Tướng: Những qui ước, tên gọi của chúng ta về những biểu hiện tạm bợ của đời sống. Ví dụ, tiền là những mảnh giấy hay kim loại mà chúng ta trao đổi với nhau khi mua bán. Lễ cưới là một buổi tiệc để chính thức công bố quan hệ luyến ái giữa hai người… Dĩ nhiên, Tên Gọi và Hình Tướng chỉ là danh từ, khái niệm mà chúng ta dùng để mô tả một thực tại sinh động, mà đã là danh từ và khái niệm. thì nó không thể nắm bắt được chân lý, nắm bắt được thực tại sinh động, liên tục chuyển biến trong từng phút, từng giây.

[←5]

Tâm: Tức là cái Biết linh hoạt và sống động nhưng vô hình tướng ở trong ta. Đó chính là bản chất chân thực của mình.

[←6]

Thói quen thích tự đồng hoá mình: Thói quen cho rằng mình chỉ là một cảm xúc, ý tưởng, hay cảm giác nghiệp ngập một cái gì đó ở trong mình. Ví dụ khi có một cảm giác khổ sở, bất hạnh đang phát sinh ở trong lòng, ta không dừng lại ở chỗ "Ồ có một cảm giác bất hạnh đang có mặt ở trong lòng tôi", mà chúng ta nhanh chóng đồng hoá mình với cảm giác bất hạnh ấy và tự kết luận rằng "Tôi là một kẻ bất hạnh" hay tệ hơn nữa, "Tôi chính là sự bất hạnh của cuộc đời".

[←7]

Mọi thứ hữu hình: Là tất cả những gì trong đời sống, trong vũ trụ mà ta có thể sờ mó, nhìn thấy, cảm nhận hoặc có thể tạo thành một khái niệm ở trong ta. Tất cả đều là biểu hiện của Tâm Nói một cách khác, Tâm là nơi muôn vật, mọi thứ hữu hình được tạo ra, được sinh ra

[←8]

Những biểu hiện tạm bợ của hình tướng liên hệ đến bạn: Ví dụ cơ thể, tuổi tác, cảm xúc, ý nghĩ, hành động, nghề nghiệp, tài sản . mà ta thường lầm tưởng là bản chất của mình. Đây chỉ là biểu hiện của cái Tâm vô hình, vô tướng, bản chất chân thực của bạn.

[←9]

Cảm nhận hạn hẹp về tự thân: Tức là thói quen rất bó buộc, chỉ nghĩ đến chính mình mà không nghĩ đến người khác. Đây là một ngục tù mà trí năng của bạn tự tạo ra cho chính mình.

[←10]

Tâm thức chưa-bị-trói-buộc: Là khả năng nhận thức nguyên sơ, rộng lớn, khoáng đạt ở trong mình.

[←11]

Bản chất Thượng Đế: Theo Thiên Chúa giáo, mỗi con người đã được Thượng Đế tạo ra theo khuôn mẫu thánh thiện, hoàn hảo, đẹp đẽ của chính Ngài. Đó là bản chất Thượng Đế ở trong mỗi con người.

[←12]

Phật Tánh: Tương tự như quan niệm Thiên Chúa giáo, theo Phật giáo, Phật Tánh là sự thuần khiết, thánh thiện, trong sáng không hề bị hoen ố, có sẵn ở trong mỗi con người.

[←13]

Những khuôn mẫu phản ứng rất bó buộc trong suy tư hay tình cảm: Đó là những rãnh mòn, những thói quen không thể cưỡng lại trong cách suy tư, nghĩ và cảm nhận mọi sự, mọi việc. Ví dụ khi trong ta bỗng nhiên có một cảm giác trống vắng, cô đơn đang biểu hiện, phản ứng không thể cưỡng lại ở trong ta đi tìm quên qua sự chìm đắm trong một thú vui nào đó như dục tình, bài bạc, rượu chè... để lấp đầy khoảng trống của sự cô đơn đó.

[←14]

Những tình huống của cuộc đời bạn được phơi bày: lấy nhau, sống chung, mất việc làm, gặp khó khăn, ly dị…

[←15]

Đừng quan trọng hoá những suy-tư-không-chủ-đích, những cảm xúc tiêu cực, lo sợ miên man: Trong ta thường phát sinh những cảm xúc như sợ mất việc, sợ người khác không hài lòng về mình.. Nếu ta quan trọng hoá một cảm xúc thường đến bất chợt như thế thì ta dễ trở nên hoảng hốt, lo lắng về một cái gì rất tạm bợ, không vững chắc, như bong bóng trên mặt nước, như mây trên trời, khi có khi không ,khi đi khi đi Chỉ cần chú ý và yên lặng thở với cảm xúc ấy khi chúng xuất hiện ở trong bạn, chỉ vài phút sau là bạn sẽ hồi phục lại được sự quân bình ở trong mình. Nếu bạn có thì giờ thì hãy tiếp tục thở và nhìn cho sâu vào những cảm xúc ấy, bạn sẽ hiểu được gốc rễ, nguyên nhân của những cảm xúc ấy.

[←16]

Bị trói buộc vào những ngục tù của khái niệm của chính mình: Khi có một chuyện gì đó xảy ra, chúng ta cho sự việc ấy là như thế này hoặc như thế kia, điều này là một chuyện rất bình thường. Nhưng về sau, tuy đã biết thêm chi tiếp và sự thật của chuyện ấy, chúng ta vẫn khư khư giữ lấy những suy nghĩ cũ của mình.

[←17]

Tâm. Tức là cái Biết linh hoạt, và sống động ở trong ta. Đó chính là bản chất chân thực của mình.

[←18]

Chủ thể và đối tượng: Một thuật ngữ của Thiền, chủ thể là bạn, là người quán sát, chiêm nghiệm; còn đối tượng là vật, là cảm xúc hay một đề tài nào đó mà bạn đang quan sát, đang quán chiếu.

[←19]

Trốn chạy những gì đang hiện diện: Bạn không muốn đối diện với những gì bạn đang trải qua, như đang bị kẹt xe ở trên đường, hoặc bạn đang trả lời một cuộc phỏng vấn để xin việc làm, hoặc phải tiếp một người mà mình không thích tiếp.. Hoặc đang có khó khăn, có vấn đề với người thân của mình.

[←20]

Tư tưởng có thể làm một "ngón tay chỉ trăng" Ý nói tư tưởng và khái niệm không thể nắm bắt được thực tại, là một gì sinh động đổi thay từng giây từng hút. Do đó, tư tưởng chỉ có thể làm công việc giúp chúng ta hướng về thực tại mà thôi.

[←21]

Giáo lý "Tất cả là một": Một giáo lý được nêu trong kinh Hoa Nghiêm, ngụ ý một hàm chứa trong tất cả, và ngược lại, tất cả cũng hàm chứa trong cái một.

[←22]

Cảm nhận về tự thân: Qua suy tư, trí năng ở trong ta cảm thấy "Ồ, tôi là một cái gì có thực" hay nói một cách khác có một cái gọi là "Tôi" hiện hữu Nhưng đây chỉ là cảm nhận rất sai lầm về chính mình, vì qua thực cái mà ta gọi là "Tôi" ấy không thực sự hiện hữu bên ngoài những suy tư của bạn. Những mặc cảm mà ta có về bản thân mình như "Tôi là một kẻ bất tài" hay "Tôi là một chẳng ra tích sự gì" .cũng vậy, đây là những cảm nhận không thực sự hiện hữu, mà chỉ là những kết luận sai lầm của riêng mình về chính mình, chỉ nằm ở trong đầu mình mà thôi.

[←23]

"Tôi và những câu chuyện của tôi": Khi xác minh cho mình một sự hiện hữu, tự ngã ở trong ta cũng tạo nên những câu chuyện để xác minh cho sự hiện hữu đó. Đó thường là những mẩu chuyện bất hạnh đã xảy ra trong đời chúng ta, trong đó chúng ta là vai chính, là nạn nhân..

[←24]

Khi nói về cái Chết, đối với tự ngã của chúng ta, thì đó quả là một điều đang sợ, vì Chết, đối với tự ngã, đồng nghĩa với sự hoại diệt, chẳng còn gì nữa cả. Nhưng đối với Bạn thì sống/chết không thể động đến được vì bản chất chân thực của bạn không bị giới hạn trong tấm hình hài mong manh, chóng tàn hoại này. Do đó, khi hình hài này đến thời kỳ chấm dứt, đó là một sự giải thoát. Một sự giải thoát của Tâm ra khỏi sự giới hạn tù túng của hình tướng.

[←25]

Sợ hãi và ham muốn: Vì tự ngã cảm thấy bơ vơ, tách biệt với cội nguồn do đó luôn cảm thấy lo sợ và thiếu thốn, đây chính là gốc rễ của sợ hãi và ham muốn ở trong ta. Ham muốn về dục tính, tiền bạc, danh tiếng, .là những biểu hiện rất phổ biến của lòng ham muốn, khao khát ở trong ta. Nhưng dù có đạt được tiền bạc, danh tiếng, hay sự thoả mãn trong chuyện tình dục. . những ham muốn này không bao giờ thoả mãn được bạn vì chúng không bao giờ giải quyết được vấn đề gốc rễ của bạn: không biết bản chất chân thực của mình là gì, và do đó cảm thấy cô đơn, cách biệt với cội nguồn.

[←26]

Giọng nói ở trong đầu bạn: Luôn luôn có một giọng nói vang vang ở trong đầu ta, phê bình, phán xét, trách móc chính mình hay về người khác. Đây chính là bản ngã, cái Tôi ở trong mình. Khi bạn nhận ra rằng mình không phải là tiếng nói ồn ào đó và thôi không còn cả tin vào những gì tiếng nói ấy muốn bạn làm theo, đó là lúc bạn đã bắt đầu tỉnh thức, và không còn bị tiếng nói của tự ngã ấy khống chế.

[←27]

Than phiền và phản kháng là hai thói quen cư xử khá phổ biến của trí năng· Chúng ta có thói quen than phiền và phản kháng về vợ hay chồng mình vì khi làm như thế, chúng ta ngụ ý rằng: Tôi không bết bát, dở hơi như cô ấy/anh ấy đâu!"

[←28]

Mình luôn luôn đúng: Hãy quan sát xem, trong tất cả những câu chuyện ta kể về người khác, ta luôn luôn ngụ ý rằng: "Nhớ nhé tôi luôn luôn đúng".

[←29]

Ảo tưởng về một "cái Tôi" ở trong mình: Chúng ta tin rằng có một "cái Tôi" hiện hữu, độc lập, không dính líu gì với cuộc đời. Nhưng nhìn sâu, đó chỉ là những ký ức, những kinh nghiệm hạnh phúc và khổ đau của quá khứ mà ta đã trải qua. Vì ảo tưởng sai lầm này về sự hiện hữu của một "cái Tôi" riêng biệt, và cần được bảo vệ, chúng ta đã nhìn thế giới rất sai lầm và tạo ra rất nhiều khổ đau cho mình và cho người khác.

[←30]

Cha: Là danh xưng chúa Jesus dùng để gọi Thượng Đế.

[←31]

Câu này cũng áp dụng cho bạn: Nghĩa là chúng ta cần học hỏi và thực hành như chúa Jesus, tức là tha thứ những lỗi lầm, sai trái cua người khác vì họ đã làm những điều ấy từ chỗ thiếu hiểu biết của họ trong phút giây đó

[←32]

Vô Ngã: Chúng ta thường hiểu một cách sai lạc rằng có Ngã, có một "Cái Tôi" biệt lập, không dính gì đến đời sống quanh ta, do đó ta tạo ra rất nhiều khổ đau cho chính mình và cho những người chung quanh. Nhưng sự thật là chúng ta không hề biệt lập, trái lại chúng ta có liên hệ sâu sắc với mọi người và mọi vật trong đời sống. Dù chúng ta có đầy đủ mọi thứ về vật chất, nhưng khi người thân của chúng ta khổ thì chúng ta không thể an vui, khi đất đá, sông ngòi, cây cỏ, hành tinh... này bị ô nhiễm, tàn hoại thì chúng ta cũng không thể sống hạnh phúc, an vui. Do đó, Vô Ngã là một giáo lý rất sâu sắc mà Đức Phật đã tìm ra để giúp chúng ta thực tập và hiểu sâu hơn về cuộc đời.

[←33]

Chịu trách nhiệm cho phút giây này: Những gì đang có mặt trong phút giây này là hoa trái của những gì ta đã tư duy, nói và làm trong quá khứ, do đó trong phút giây này, chúng ta có khi cảm thấy rất khó chịu, rất khổ sở... Nhưng thay vì tiếp tục chống đối một cách vô vọng, chúng ta chịu trách nhiệm và nhanh chóng nhận ra những gì mình có thể làm để thay đổi tình trạng.

[←34]

Nương theo những gì đang có mặt trong đời sống: Khi một cơn bão cuốn tới, một thân cây biết nương theo chiều gió thì sẽ không bị gãy đổ. Nhu đạo (Judo) là loại võ thuật dựa vào nguyên tắc này, sử dụng sự khéo léo, uyển chuyển để nương theo sức của đối phương trong khi giao đấu, dùng một cái gì rất *mềm yếu* để hoá giải những gì rất *cương mạnh*

[←35]

Không có một cái gì hoặc sự việc gì có thể hiện hữu độc lập, riêng rẽ: Đó là giáo lý tương tức trong đạo Phật, rằng mọi thứ tồn tại được vì có tương quan rất mật thiết với nhau. Đức Phật đã dạy rằng "cái này có vì cái kia có, cái này sinh nên cái kia sinh; cái này diệt nên cái kia diệt", do đó chúng ta không thể có một cái Tôi, một bản ngã độc lập, riêng biệt với mọi người và với thế giới chung quanh ta - một nhận thức rất sai lầm của bản ngã ở trong ta.

[←36]

Niềm nở với những gì đang hiện diện: Không có nghĩa là bạn phải yêu thích những hoàn cảnh oái ăm, hay bế tắc... mà bạn đang gặp phải trong phút giây này. Niềm nở chỉ đơn thuần là có mặt và chú tâm đến những gì đang xảy ra mà không phản kháng, chê bai hay bác bỏ tình huống ấy. Từ đó bạn sẽ dễ dàng nhận ra những gì cần làm và bạn sẽ làm, sẽ giải quyết tình huống tiêu cực này trong một thái độ rất tích cực một cách rất tự nhiên. Người phương Tây có thành ngữ: " Nếu ai ném chanh vào người bạn, thì hãy lượm những quả chanh ấy, và đi làm những ly nước chanh thật ngon mời người ấy!".

[←37]

Hãy chấp nhận tất cả những gì đang phát sinh trong Phút Giây Hiện Tại: Dù bạn vừa được báo là bạn sẽ bị đuổi việc thì trong phút giây đó, bạn đâu thể làm gì khác hơn để thay đổi tình trạng ấy. Thay vì giận dữ hay bất mãn với sếp, điều hay nhất mà bạn có thể làm là từ tốn và chấp nhận tình trạng không may ấy, hỏi xem bạn có thể làm được gì, như thu xếp những việc cần làm hay huấn luyện cho người sẽ thay thế cho bạn. Điều này có lẽ sẽ giúp cho bạn có triển vọng hơn khi họ cần thuê người sau này.

[←38]

Hiện Hữu: Là sự sống thênh thang đang diễn ra khắp nơi trong vũ trụ trong phút giây này.

[←39]

Tạo cho mình một cá tính, một nhân cách: Có những điều chúng ta biết được lặp đi lặp lại nhiều lần nên lâu ngày đã trở thành một thói quen ở trong ta Ngay cả những thói quen như hút thuốc, uống rượu, nói phét, bài bạc là những thói quen không hữu ích gì cho chúng ta, chúng ta vẫn không muốn từ bỏ, có thể vì yếu đuối hoặc khi bạn nghĩ đến chuyện bỏ đi những thói quen này thì bạn sợ phải đối diện với câu hỏi "Tôi thực sự là gì?" cho nên trong vô thức, bạn cố bám vào những thói quen này để tạo cho mình một cá tính, một nhân cách, dù đó là cá tính hay nhân cách rất tiêu cực.

[←40]

Tâm: Khả năng nhận biết, không hình tướng ở trong ta. Đây là bản chất chân thật của mình.

[←41]

Nhìn kìa, Tôi đó: Đó là khi bạn chỉ vào một công xưởng, một cao ốc, một chiếc xe hơi lộng lẫy. và nói với người đối diện rằng bạn là người sở hữu những tài sản này. Hoặc khi bạn khoe với người khác về chức vụ, những điều bạn đã thành công…trong đời. Tất cả đều là một nỗ lực để xác định rằng có một "cái Tôi" hiện hữu.

[←42]

Cái Tâm vô hình tướng: Khả năng nhận biết bản chất chân thật của bạn.

[←43]

Lòng tham đắm Vì cảm nhận sai lầm rằng có một "Cái Tôi biệt lập với người khác và thế giới chung quanh", nhận thức này làm phát sinh trong ta một khoang trống cô đơn ở trong tâm hồn. Nhưng vì không ý thức được cảm giác hụt hẫng, cô đơn này nên chúng ta dễ rơi vào cạm bẫy của sự tham đắm qua chuyện khát chung đụng xác thịt, nghiện ngập rượu chè, ma túy, bài bạc... để lấp đầy khoảng trống, cảm giác cô đơn này. Nhu yếu tích lũy của cải, tiền bạc cũng là để bảo đảm *một tương lai* cho "cái Tôi" này.

[←44]

Sợ hãi: Tương tự như thế, vì nghĩ rằng bạn có một "cái Tôi biệt lập với người khác và thế giới chung quanh" nên bạn đâm ra sợ chết, sợ bệnh tật, sợ đánh mất tiếng tăm, đánh mất tài sản. của mình.

[←45]

An nhiên tự tại là thứ bạn không thể thâu tóm hoặc đánh mất được· Vì an nhiên tự tại chính là bản chất chân thực của bạn, là một cái gì bạn đã luôn sẵn có ở bên trong, nên bạn không thể thâu tóm hoặc đánh mất như là một vật gì ở bên ngoài bạn như tiền bạc, tài sản, địa vị xã hội…

[←46]

Sự phản kháng một cách vô vọng: Giả sử như bạn đang bất đồng với người thân trong gia đình, thay vì phản kháng với tình trạng này hay với tính tình hoặc cách cư xử của người ấy thì bạn hãy chấp nhận rằng: Trong phút giây này người ấy đang như thế, tánh tình và cách cư xư của người đấy đang như thế, quan hệ của bạn với người ấy đang như thế...từ đó bạn sẽ có không gian để nhìn sâu, chiêm nghiệm xem tất cả những gì đã xảy ra, nguyên do chính là gì từ đó bạn mới biết mình cần làm gì, về phía mình, để thay đổi tình trạng. Tránh rơi vào thái độ thụ động, mong đợi rằng người kia phải thế này, thế kia thì mình mới hành động. Tuy nhiên, trong vài trường hợp, im lặng nhưng không hề phản kháng là điều nên làm để giúp cho tình trạng căng thẳng được lắng yên lại và sau đó, vấn đề của bạn sẽ có nhiều cơ may được hòa giải.

[←47]

Thói quen chống đối hay phản kháng ở trong bạn chỉ làm cho tự ngã của bạn mạnh hơn: Khi bạn chống đối hay phản kháng một điều gì thì trong vô thức bạn ngụ ý rằng: "Tôi đúng, người kia sai" hoặc "người ấy rất xấu, tôi tốt". Làm như thế thì vô tình làm cho tự ngã, cảm nhận về "cái Tôi" rất sai lầm ở trong bạn thân ta càng mạnh hơn.

[←48]

Bản ngã, sự đồng hoá một cách sai lầm với hình tướng: Khi đã mắc phải cái nhìn sai lầm về bản ngã thì đồng thời bạn không thể tránh được chuyện đoán sai lầm với những biểu hiện của hình tướng như giới tính của bạn (nam hay nữ), chủng tộc, màu da, quốc tịch, địa vị trong xã hội, nghề nghiệp, tài sản... ngay cả đến tính tình, cách suy tư, quan điểm, thói quen trong cách ăn uống, trong chuyện tình dục... đều là những biểu hiện của hình tướng, nhưng hình tướng đó không thể tồn tại khi bạn có thái độ chấp nhận mọi việc.

[←49]

Làm hết lòng mỗi việc: Khi đang ăn, bạn tập cho mình chỉ để ý đến chuyện ăn mà không bận tâm suy nghĩ, tính toán đến những chuyện gì khác trong khi ăn. Khi nghỉ ngơi, bạn thực tập để có sự nghỉ ngơi hoàn toàn mà không suy nghĩ vẩn vơ gì khác.

[←50]

Cái Tôi riêng rẽ: Tức là tự ngã sai lầm ở trong chúng ta. Bạn không còn bị bó buộc và sợ hãi vì bạn nhận thức được rằng cảm nhận về cái Tôi riêng rẽ ấy là một cái gì giả dối, sai lầm.

[←51]

Bi kịch đau thương: Khi vô thức, bạn để cho bản ngã của mình thêu dệt, vẽ vời những gì đang xay ra thì mỗi chuyện không may xảy ra đều dễ trở thành một bi kịch. Ví dụ ban đã ly hôn, đừng để cho trí năng - tức bản ngã - của mình tạo nên cách suy nghĩ rằng mình là "một người bị ruồng bỏ". Ai hỏi thì bạn chỉ cần trả lời "Vâng, chúng tôi đã ly hôn với nhau được mấy năm rồi", hoặc "Tôi và nhà tôi đã không còn chung sống với nhau".

[←52]

Trạng thái không suy tư, trạng thái vắng bặt các ý tưởng quấy nhiễu: Đây là trạng thái Không Tâm, rỗng rang, vắng lặng ở trong Thiền. Trạng thái này thường xuyên xuất hiện như những khe hở giữa hai ý tưởng ở trong đầu bạn. Do đó những khi trong bạn có trạng thái an ổn, trong

lắng này, hãy thưởng thức trạng thái an nhiên tự tại ấy trước khi thói quen suy tư bận rộn, lo nghĩ cũ ở trong bạn trở lại, chiếm hữu toàn bộ tâm tư của bạn

[←53]

Hãy nhìn những bông hoa kia, xem chúng có mặt và chấp nhận đời sống sâu sắc như thế nào Tương tự như thế, Chúa Jesus cũng đã từng nói: "Con hãy nhìn những bông hoa huệ kia, chúng không loay hoay mà cũng chẳng nhọc nhằn", có nghĩa là chúng an trú trong trạng thái an nhiên tự tại.

[←54]

Ý thức hơi thở của mình: Đây chính là phương pháp Thiền tập trung trong đó bạn chú tâm đến hơi thở của mình. Đang thở vào thì bạn biết là mình đang thở vào. Đang thở ra thì bạn biết là mình đang thở ra Đó gọi là thực tập để có ý thức về hơi thở của mình. Nhờ tập như thế lâu ngày, sự chú tâm ở trong bạn càng ngày càng mạnh hơn. Do đó bạn dễ dàng nhận ra những gì đang xảy ra ở trong bạn hoặc chung quanh bạn Điều này sẽ giúp cho bạn dễ dàng nhận diện những thói quen, những cách suy nghĩ tiêu cực mà trước đây bạn chưa hề nhận ra Từ đó, giúp cho bạn có cơ hội chuyển hoá những thói quen cũ này.

[←55]

Vượt lên trên những ham muốn và sợ hãi trong quan hệ luyến ái của bạn: Eckhart Tolle đã từng nói rằng: "Ở một điểm nào đó trong quá trình tiến hoá, sự sống hay Nhất Thể được phân chia thành hai đối cực căn bản: Âm và Dương. Trên mặt hình tướng, mỗi người chúng ta được biểu hiện qua một trong hai đối cực này: Bạn hoặc là đàn ông hoặc là đàn bà, điều này có nghĩa là một người chúng ta chỉ là một nửa của toàn thể". Có một động lực trong mỗi người chúng ta để hướng về Nhất Thể, với sự nguyên vẹn lúc ban đầu, đây là một sức đẩy của chiều hướng tâm linh để trở về với cái Một, với Nhất Thể. Trên mặt hình tướng, chiều hướng này biểu hiện là một mong muốn một sự toàn vẹn qua sự phối hợp của hai đối cực Nam-Nữ, Âm-Dương Ở mức độ căn bản, điều này được biểu hiện như là năng lượng tình dục, sau đó là nhu yếu tình cảm cần có một người đàn ông hay đàn bà bên cạnh mình, kế đó là biểu hiện của tình yêu nam nữ. Rốt cùng, dĩ nhiên chúng ta tìm thấy Nhất Thể hay sự thoả mãn sâu xa qua hình tướng, mà chỉ có thể qua sự trở về với đời sống tâm linh, trở về với Tâm Nhu yếu có một người phối ngẫu và có con là một nhu yếu căn bản. Nhưng nhu yếu này không nhất thiết có liên quan đến tự ngã, mặc dù rất có thể trở thành một phần của tự ngã khi bạn vô tình kết hợp nhu yếu đó với sự phán xét hay những câu chuyện bạn tự thêu dệt nên (như "Tôi cần phải có một người đàn ông (hay đàn bà) ở bên cạnh để làm cho tôi cảm thấy hạnh phúc") Đó là lúc quan hệ nam/nữ của bạn sẽ trở nên lãm vấn đề. Ngay cả tình yêu chân thật cũng dễ dàng bị băng hoại bởi cách suy nghĩ này. Bạn có cần phải sống trong một hoàn cảnh khổ sở chỉ vì bạn chưa tìm ra được một người phối ngẫu, lập gia đình hay có con? Dĩ nhiên là không. Rất nhiều người vẫn chẳng có hạnh phúc, tuy họ đang sống trong hôn nhân hay đang có mối quan hệ luyến ái Vì bạn đang có một đời sống tâm linh, bạn bắt đầu nhận ra bản chất chân thật của mình, đó là Vô Tướng (những gì không thể nắm bắt được bằng khái niệm), do đó bạn sẽ không bị ảnh hưởng gì, ngay cả khi trên mặt hình tướng bạn có thể cảm thấy sự thiếu thốn hay nhu yếu có một người khác phải ở bên cạnh Đối với một số người, nhờ kinh nghiệm thiếu thốn này, họ đã đi sâu vào bên trong để tiếp xúc với những gì chân thật ở trong họ - đó là Hiện Hữu mà không cần một thuộc tính nào cả, đó chính là an nhiên tự tại. Dĩ nhiên, bạn cần sẵn sàng chào đón một quan hệ hay hôn nhân xảy đến trong đời bạn, lúc đó chuyện có con là một điều sẽ làm bạn vui sướng. Nhưng niềm an bình nội tại của bạn và cảm nhận về tự thân sẽ không bị phụ thuộc vào những điều kiện này. Thông thường, khi bạn kinh nghiệm sự thiếu thốn một thứ

gì trên mặt hình tướng, mà người đời thường cho rằng bạn phải có những thứ ấy thì bạn mới thực sự hạnh phúc (hôn nhân, tiền bạc, tự do, sức khoẻ, địa vị xã hội .) hãy dùng những thiếu thốn này để đi sâu hơn vào bên trong để tìm ra bạn chính là Hiện Hữu, trước khi bạn đồng hoá mình với cái này hay cái kia Đồng thời, trên mặt hình tướng, bạn sẽ làm tất cả những gì bạn có thể làm được để khắc phục sự thiếu thốn này Bạn sẽ dễ thành công ở bên ngoài hơn khi nào bạn đã thành công ở bên trong. Khi đó, bạn sẽ cảm thấy có tự do ở trong lòng, dù những điều bạn mong ước sẽ xảy ra hay không.

[←56]

Tâm thức đồng nhất. Đó là phút giây khi trong ta không có sự phân biệt ta với người Ví dụ: Một người mẹ bồng đứa con của mình vừa sinh ra; hoặc khi ta cần giải cứu một người thân của mình trong cơn nguy biến Trong phút giây đó, ta với người kia là một Sự an nguy của người kia chính là sự an nguy của ta. Trong trường hợp này, khi lắng nghe người khác một cách sâu sắc thì ta sẽ tiếp xúc với người kia trực tiếp đến độ ta không còn bị chia cắt bởi những hàng rào của khái niệm ta và người.

[←57]

Nhu yếu giành phần đúng Đây là một khuôn mẫu cư xử rất phổ biến của bản ngã ở trong ta, trong đó bản ngã thích giành phần đúng về phía mình. Nhu yếu "cho mình là đúng" là một cách cư xử không thể cưỡng lại được ở trong ta, đến độ chúng ta thà để cho những quan hệ thân thiện và quan trọng của mình bị tổn thương hoặc đổ vỡ hơn là nhận phần khiếm khuyết của mình trong vấn đề này. Trong một quan hệ luyến ái, ta có thể xoá bỏ những căng thẳng và củng cố lại tình thân bằng câu nói chân thật: "Em hãy tha thứ cho những khiếm khuyết, lỗi lầm mà anh đã gây ra". Trong một quan hệ thân hữu, ta có thể nói với bạn mình: "Tôi trân quý tình bạn của chúng ta bấy lâu nay hơn là chuyện tôi đúng hay anh đúng Nếu tôi đúng mà tình bạn của chúng ta bị tổn thương hay sứt mẻ thì thà là tôi nhận lấy phần sai, muôn ngàn lần. Chúng ta có thể vượt qua những hiểu lầm này không?".

[←58]

Nghiệp báo: Là hậu quả, là hoa trái rất tự nhiên và tất yếu của mỗi hành động, mỗi lời nói hay trong cách ta suy nghĩ trong quá khứ Như người hay nói dối thì không được người khác tin cậy. Để tay trên lửa thì bị bỏng. Ăn đồ ăn thiu thì bị đau bụng. Uống rượu thì sẽ bị say, mất khả năng tự chủ của mình, dễ gây tai nạn khi lái xe Lấy cắp vật gì của người khác thì trong lòng bứt rứt, bất an, có nguy cơ bị tù đày…Có những việc ta làm hôm nay, hậu quả xảy ra ngay lập tức như những ví dụ vừa kể trên, nhưng có những việc của ta hoặc của ông bà ta đã làm trong nhiều đời, nhiều kiếp thì bây giờ hậu quả mới biểu hiện ra.

[←59]

Khối khổ đau sâu nặng: Là những khổ đau đã tích lũy trong quá khứ với nhiều tầng lớp chồng chất lên nhau mà chưa được hoá giải, đến độ khối khổ đau ấy trở thành một thực thể, một sinh vật, hay nói chính xác hơn, đó là một con quái vật đầy thương tích. Khối khổ đau này cần thức ăn để tiếp tục sống còn. Để tạo ra thức ăn, khối khổ đau này sẽ đưng đẳng sau giật dây để tạo nên những tranh giành, xung đột, bất hòa... ở trong bạn.

[←60]

Những phản ứng rập khuôn: Khi rơi vào những phản ứng như thế, có người bỗng trở nên khép kín, im bặt không có khả năng phân bày, truyên thông... gì được khi ở trong một tình trạng khó

khăn, lúc phải đối diện với những khiếm khuyết của mình. Cùng trường hợp đó thì người khác lại trở nên giận dữ, lớn tiếng tranh luận gay gắt bảo vệ cho mình. Có người thì biết mình sai nhưng cứ phớt lờ đi như không có chuyện gì cả.

[←61]

Làm một chứng nhân yên lặng: Là lặng lẽ chú tâm quan sát những gì đang xảy ra ở trong mình và chung quanh mình mà không phán xét, không phản ứng với những gì bạn đang nghe, đang thấy. Thực tập này sẽ giúp cho bạn có thêm không gian để nhìn ra những đường đi nước bước của tâm tư ở trong mình.

[←62]

Quan hệ giữa người và người có thể giống như ở địa ngục: Đa số những quan hệ luyến ái, quan hệ vợ chồng sau giai đoạn đằm thắm lúc ban đầu thường trở nên đầy nhiêu khê, đầy sự chịu đựng; chúng ta cảm thấy những quan hệ này như là một gánh nặng, như là ngục tù của nhau.

[←63]

Quan hệ giữa người và người cũng có thể là một thực tập tâm linh rất sâu sắc: Những khó khăn và chướng ngạo trong quan hệ giữa người và người có thể trở thành những cơ hội quý báu cho mỗi người khám phá những góc cạnh khác của chính mình mà mình chưa biết. Ví dụ trong một quan hệ luyến ái, nhờ yêu nhau mà người ta sẽ cố gắng nhìn lại mình và có nhiều cơ hội hơn để nhận ra những khiếm khuyết của mỗi người. Chúng ta nhận thức rằng mình không phải là những thói hư, tật xấu đó nên có thể thực tập để khắc phục được những khía cạnh vô thức này của mình. Do đó quá trình vượt thắng những khó khăn trong mối quan hệ giữa mình với người khác sẽ trở thành một thực tập tâm linh sâu sắc, giúp chúng ta đi tới.

[←64]

Thế giới hình tướng: Là tất cả những gì bạn tiếp xúc: vợ/chồng, con cái, những người thân trong gia đình bạn, những người bạn làm việc chung, hoặc gặp gỡ trong công việc, nhà cửa, xe cộ...

[←65]

Trở nên vướng mắc: Khi mất mát một vật gì quý hay mất một người thân thì ai cũng khổ sầu, đây là một điều rất hiển nhiên. Nhưng khi bạn khổ sầu vì cảm thấy giá trị về chính mình bị tổn thương lúc bạn bị mất chiếc xe, mất nhà, mất tiền bạc, hay ý nghĩ "mình mất đi người vợ hay chồng của mình" cũng đủ làm bạn sầu khổ... thì có lẽ bạn đã trở nên vướng mắc hay đã xem những đồ vật hay những người này là một vật gì thuộc về sở hữu của bạn, hoặc bạn xem họ như là một phương tiện cho bạn đạt được một điều gì đó.

[←66]

Ở cấp độ phân tử, mọi vật quả thực là một trường năng lượng rung động một cách rộn ràng: Theo những khám phá mới của khoa học thì ở cấp độ phân tử, mọi vật không phải là một cái gì chết cứng, ù lỳ hay cố định như giác quan của chúng ta nhìn thấy mà mỗi vật quả thực là một trường năng lượng của những điện tử rung động, chuyển biến liên tục, từng phút từng giây.

[←67]

Sẽ chẳng bao giờ có ai khác cả, ngoài chính bạn: Trong mỗi quan hệ, những khó khăn, những vấn đề mà ta nhìn thấy ở người kia thực ra là vấn đề của chính bạn. Họ là những chiếc gương phản chiếu những khiếm khuyết của chính bạn mà bạn hoặc chưa ý thức hoặc đang muốn chối bỏ.

[←68]

Những câu chuyện mà bạn tự thêu dệt nên: Khi có một biến cố xảy ra, chúng ta thường không nhìn sự việc một cách chính xác, đúng đắn, khách quan. Trái lại, chúng ta có khuynh hướng nhìn sự việc rất lệch lạc và có khuynh hướng xem mình là nạn nhân của biến cố đó. Khi làm một nạn nhân như thế, chúng ta sẽ không phai chịu trách nhiệm phần của mình trong biến cố và do đó đánh mất cơ hội để hiểu mình hơn, đánh mất cơ hội nhìn ra và chữa lành những khiếm khuyết cũng như những vết thương lòng được bộc lộ ra trong biến cố đó. Chúng ta thích làm nạn nhân của cuộc đời và thường có rất nhiều mẩu chuyện với tâm thức nạn nhân được chúng ta đem ra chứng minh, kể đi kể lại nhiều lần.

[←69]

Niềm an bình toát ra từ chỗ trống vắng ấy: Có thể nói rằng chỗ trống vắng ở trong tâm hồn mình chính là nơi phát ra tiếng gọi, gọi ta trở về với nguồn cội. Do đó, khi trở về với khoảng trống ấy ở trong ta, bạn sẽ cảm nhận được một niềm an bình như một người đã trở về nhà.

[←70]

Nhận lầm mình chỉ là cơ thể của mình: Theo duy thức học Phật giáo, Thân Kiến là một nhận thức sai lầm khi bạn cho rằng "Tôi chính là cơ thể này của tôi" hay "Cơ thể này là của tôi". Từ sai lầm khi tự đồng hoá mình với cơ thể như thế, chúng ta sẽ có nhu yếu xem trọng thân thể của mình một cách quá đáng hoặc lo cung phụng, đi tìm lạc thú cho cơ thể qua chuyện dục tình, truy hoan. Hoặc lo sợ, bất an đến khủng hoảng tinh thần khi nghĩ đến bệnh tật, già nua, một chuyện gì đó có thể xảy ra làm tổn thương đến cơ thể của mình. Mặt khác, ta cũng sai lầm khi cho rằng mình chỉ là những cảm xúc vẩn vơ, hay những lo sợ miên man thường phát sinh ở trong đầu.

[←71]

Giai đoạn chuyển tiếp (của người hấp hối): Theo Tử Thư Tây Tạng, một cuốn sách dạy về những giai đoạn trong 49 ngày mà linh hồn người chết sẽ trải qua khi đi qua cái Chết, thì cái Chết thực sự là một giai đoạn chuyển tiếp chứ không phải điểm kết thúc của một đời người. Tình trạng tâm lý của người hấp hối và nghiệp lực của người ấy đã tạo ra lúc sinh tiền có ảnh hưởng rất lớn đến những gì sẽ xảy ra cho người đó khi họ đi qua sự chuyển tiếp này. Nếu người hấp hối lúc sống thường ở trong tâm trạng sợ hãi, buồn phiền, giận dữ... thì phút lâm chung họ sẽ rất khó chọn một kinh nghiệm tốt đẹp để đi đầu thai sang một kiếp khác. Điều mà người thân có thể làm là giữ cho lòng mình đừng quá bi thương khi người thân hấp hối hay vừa mất, vì khi mình khổ thì người ấy sẽ cảm nhận nỗi khổ của mình với cường độ gấp trăm lần nỗi khổ của mình. Do đó, người hấp hối sẽ rất bất an, bối rối vì không làm được gì để giúp cho nỗi khổ của người thân; nên họ sẽ không dễ dàng siêu thoát, hoặc sẽ thiếu sáng suốt để chọn con đường lành khi đi đầu thai. Đó là lý do người ta thường nhờ các thầy đến tụng kinh, cầu siêu hay nhờ các vị linh mục ban phép giúp cho linh hồn người chết cảm thấy nhẹ nhàng, yên ổn.

[←72]

Đập vỡ chiếc vỏ cứng của bản ngã: Những gì bạn làm, nói và nghĩ lâu ngày đã trở thành thói quen; những thói quen tiêu cực này thường rất khó bỏ. Nhưng tệ hơn nữa là chúng ta không có ý thức rằng mình đang cho rằng những thói quen tiêu cực ấy chính là mình. Chúng ta còn đồng hoá mình với những khổ đau mà chúng ta đã cưu mang. Lúc đó, những thứ ấy trở thành chiếc vỏ cứng của bản ngã, rất khó để bị đập vỡ. Nhưng khi nhận ra rằng bạn không phải là những thói quen, những khổ đau ấy, thì nhận thức này sẽ giúp bạn đập vỡ được chiếc vỏ cứng của bản ngã.

[←73]

Thể tính chân thật: Tức là chân như, thể tính bất động, thường hằng của mọi sự, mọi vật, nằm ngoài mọi lý luận, hiểu biết của con người.

[←74]

Adam và Eva đã ăn phải trái cấm từ cây biết phân biệt Thiện, Ác: Ngụ ý rằng từ khi con người bắt đầu có óc phân biệt nhị nguyên: Tốt/Xấu, Thiện/Ác, Đúng/Sai... thì đã tạo nên sự đấu tranh không ngừng ở bên trong về những cặp đối nghịch này. Chúng ta cần ý thức và vượt qua thói quen nguy hại này.

[←75]

Cho cái này là tốt, cái kia là xấu: Đây là một thói quen lâu đời ở bên trong của chúng ta đã tạo nên rất nhiều khổ đau và tranh chấp.

[←76]

Thôi kình chống lại với những gì mà bạn cho là xấu: Thái độ phân biệt, ghét bỏ... trong tình cảm khi cho một điều gì là xấu…lâu đời ở trong ta, tạo nên rất nhiều khổ đau và tranh chấp ở trong lòng. Khi gặp một điều gì xấu thì ta tránh, ta không làm, nhưng không cần phải đầu tư quá nhiều cảm xúc, cảm thấy ghét bỏ, chống đối trong phản ứng của mình về điều mình cho là xấu. Điều này không có nghĩ là ta sẽ không biết bảo vệ cho người thân của mình khi có nguy hiểm hay sẽ không biết bảo vệ đất nước mình khi có ngoại xâm. Vừa Trần Nhân Tông vừa làm vua, vừa biết thực tập Thiền. Ngài đã hai lần đánh bại giặc Nguyên Mông (1285 và 1287), bảo vệ cho nước nhà.

[←77]

"Ý Cha được nên" hay "Ý của Cha sẽ được tuân theo": Tương truyền rằng đây là câu nói cuối cùng của Chúa Jesus, hàm ý Ngài sẽ chấp nhận những gì Thượng Đế (qua danh xưng "Cha") đã an bày cho số phận của Ngài - tức là chịu bị đóng đinh trên cây Thập Giá.